மனோசக்தி

பாகம் 1

மனோசக்தி

ஆசிரியர்கள்

A.S. மூர்த்தி, M.A., B.L.

K. வெங்கட்ராவ்



173, பீட்டர்ஸ் சாலை, இந்திரா கார்டன்
இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.

நூல் விவரம்

நூலின் பெயர்	:	மனோசக்தி
ஆசிரியர்	:	A.S. மூர்த்தி, M.A., B.L. K. வெங்கட்ராவ்
முதற் பதிப்பு	:	1970
மறுபதிப்பு	:	2012
©பதிப்புரிமை	:	பதிப்பகத்தாருக்கு
பக்கங்கள்	:	368
எழுத்து	:	11 புள்ளிகள்
தாள்	:	10.5 kg. வெள்ளை அச்சுத்தாள்
வெளியீடு	:	ஸ்ரீ மாருதி பதிப்பகம் 173, பீட்டர்ஸ் சாலை, இந்திரா கார்டன், இராயப்பேட்டை, சென்னை – 600 014 Ph: 2852 2656
விலை	:	ரூ. 75.00
அச்சிட்டோர்	:	ஸ்ரீ மாருதி லேசர் பிரிண்டர்ஸ் சென்னை – 600 014.

முன்னுரை

''மனமது செம்மையானால் மந்திரம் ஜெபிக்க வேண்டாம்'' என்று அருளினார், ஒரு சித்தர். மனமது செம்மையானால் தானே! ''மனம் என்பதென்ன? அது எங்கே இருக்கிறது?'' என்று, பல அறிஞர்களும் தத்துவ ஞானிகளும் ஆராய்ச்சி செய்துள்ளனர். மனம் என்பது கடவுளின் திருக்கோயில்! மனிதனே ஒரு நடமாடும் கோயில்! உண்மை தான்! தன்னிடம் கடவுள் குடிகொண்டுள்ளான் என்பதை அறிந்துகொண்டால், அவன் வேறு எந்தக் கோயிலுக்கும் போகவேண்டியதில்லை. கடவுள் நம்முள் கொலுவீற்றிருந்து, நம்முடைய ஒவ்வொரு சொல்லையும் செயலையும் கண் காணித்து வருகிறார் என்று எச்சரிக்கையுடன் வாழ்வோன், கடவுள் நெறியிலேயே வாழ்ந்து வருபவனாவான். இவன் ஒழுக்கத்தில் உயர்ந்து, இவனைச் சூழ்ந்துள்ளோரும் இவனைப் பின்பற்றும் பேறு பெறுபவனாவான்.

'உள்ளம் எங்கே இருக்கிறது?' என்னும் ஆராய்ச்சியைத் தொடங்குவோமானால், அது நமது தேகத்தில் எந்தப் பாகத்தில் குறிப்பாக இருக்கிறதென்று சொல்ல முடியாது. பொதுவாக, ''நான்'' என்று முனைப்புடன் பேசும்போது, மார்பைத் தட்டுகிறோம். 'என் மனதில்' என்று சொல்லும் போது, மார்பின் மேல் கைவைக்கிறோம். நான் என்பதும் — மனம் என்பதும் — உள்ளம் என்பதும் — மார்பில்தான் இருக்கிறதா? ஐம்புலன் உணர்ச்சிகளால் எவ்வளவோ அறிகிறோம். மூளையின் பலம் எவ்வளவோ வேலை செய்கிறது. காலில் முள் தைத்துவிட்டால், இன்னது இன்ன இடத்தில் தைத்தது என்றெல்லாம் தெரிந்து உள்ளம் கலங்கு கிறது. அப்போது உள்ளம் எங்கிருக்கிறது? நமது தேகத்தின் ஒவ்வோர் அணுவிலும் ''உள்ளம்'' என்பது இருக்கிறது. ''கடவுள்'' என்பவர் ஒரே இடத்தில் இல்லாமல் உலகின் எல்லாப் பாகங்களிலும் எல்லா மூலைமுடுக்குகளிலும்

எவ்வாறு இருக்கின்றாரோ, அதுபோலவே மனிதனுக்கு ''உள்ளம்'' என்பது இன்ன இடத்தில்தான் இருக்கிறது என்று குறிப்பாகச் சொல்லாமல் தேகத்தின் ஒவ்வோர் அணுவிலும் இருக்கிறது என்றே நாம் சொல்ல வேண்டும்.

உள்ளத்தைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியில் ஒருவருடைய தனிப்பட்ட வாழ்க்கை மட்டும் அடங்கியிருக்கவில்லை — உலக வாழ்க்கை, உலகிற்கும் இவனுக்கும் உள்ள தொடர்பு யாவும் அடங்கியிருக்கின்றன. கெட்ட உள்ளம் உள்ளவனுக்கு உலகம் கெட்ட குணங்கள் நிறைந்ததாகவே தோன்றுகிறது. நல்ல உள்ளம் உள்ளவன் எல்லோரையும் எளிதில் நம்பி விடுவான். மற்றவன் நம்பவே மாட்டான். உள்ளத்திலிருந்து தான் எல்லா உணர்ச்சிகளும் ஆசாபாசங்களும் துளிர்விட்டு வளர்கின்றன. இந்த உணர்ச்சிகளுக்கும் ஆசாபாசங்களுக்கும் ஏற்பவே குணங்களும் வாழ்க்கையும் அமைகின்றன. அதனால்தான், உள்ளத்தைப் பண்படுத்தி, அதில் நல்ல எண்ணங்கள் — நல்ல உணர்ச்சிகள் — ஆத்ம சக்தியை வளர்த்து ஆத்ம ஞானத்தைப் பெருக்கும் விஷயங்கள் என்பவற்றை விதைத்துப் பேணவேண்டும்; இவைகள் உள்ளத்தில் நிலையாக ஊன்றிச் செழித்து வளர நாம் எச்சரிக்கையுடன் பேணவேண்டும் என்று ஞானிகள் கூறுவர்.

உள்ளம் என்பதைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியானது ஒப்பற்ற தத்துவ ஆராய்ச்சியாகும். ''மனம் வைத்தால் மலையே சாயும்; பற்றற்றவன் நினைத்தால் மலையே பொன்னாகும்'' என்று நாம் கேட்டதில்லையா? அருட்செல்வர்கள், ஞானாசிரியர்கள், தத்துவ போதகர்கள், எல்லோரும் தங்கள் உள்ளத் தூய்மையினாலேயே அற்புதங்களை நிகழ்த்தி, மக்கள் மனதைக் கொள்ளை கொண்டு, அவர்களைப் பின்பற்றுமாறு செய்துள்ளனர். இதனால்தான், செல்வம், பதவி, அதிகாரம் முதலியவற்றிற்கெல்லாம் அப்பாற்பட்ட சக்தி, தூய்மை பொருந்திய உள்ளத்திற்கு உண்டு என்பதை இயேசுநாதர், புத்தமகான், முகம்மதுநபி, மகாத்மாஜி முதலியவர்கள் நிரூபித்துள்ளனர். தூய்மை பொருந்திய உள்ளமே அன்பு,

கருணை, அடக்கம், அகிம்சை, தெய்வீகம் இவற்றிற்கு உறைவிடமாகும்.

நாமும் உலகில் பிறந்து மாறிமாறி வரும் கஷ்ட சுகங்களை அனுபவித்து வருகிறோம். கஷ்டம் வரும்போது உள்ளம் இடிந்துபோவதும், சுகம் வரும்போது துள்ளிக் குதிப்பதும் கூடாது. கடந்தகால நிகழ்ச்சிகளையே நினைத்து, அவைகளைப்போல் தோல்விகளே இனியும் வரும் என்று நினைக்கலாகாது. பிறர் நம்மைப் பார்த்துக் கேவலமாக நினைக்கும் நிலைமை அடைந்துவிட்டோமே என்று நினைக்கக்கூடாது. வாழ்க்கையில் ஓர் இன்பத்தையும், எதிர் காலத்தில் ஓர் நம்பிக்கையையும், செய்யும் காரியங்களில் உறுதியையும் அடைந்தால்தான், நாம் வெற்றியை அடைந்தவர்களாவோம். நாம் அனைவரும் சந்தோஷமாக வாழவே உலகில் பிறந்திருக்கிறோம்; வாழ்க்கையில் வெற்றி யடையவே வாழ்ந்து வருகிறோம் என்னும் தைரியம் நமது உள்ளத்தில் பதிந்திருக்க வேண்டும். நம்மை நாம் மதிக்கவும், பிறர் நம்மை மதிக்கவும் அதனால் நாம் வாழ்க்கையில், முன்னேறவும், எவ்வளவோ விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. படிப்பு — ஆராய்ச்சி இவை களால் மட்டும் ஒருவன் மன நிம்மதியை அடைந்து விடப் போவதில்லை. அவனிடமுள்ள உள்ளம் பண்பட வேண்டும்; உள்ளம் பண்பட்டால்தான் அவன் வாழ்க்கையில் நிம்மதி யடைவது மட்டுமல்லாமல், வாழ்க்கை உயரவும் வழியேற் படுகிறது. எனவே, உள்ளத்தில் தைரியம், சாந்தி, தயை, கருணை, நம்பிக்கை, பரிசுத்தம், சத்தியம் இவைகளைக் கொண்டு பரிமளிக்கச் செய்யவேண்டும். இவ்வாறு பரிமளிக்கும் மனத்திலேயே தெய்வ சக்தி பிரகாசித்து விளங்கும்.

தெய்வசக்தி பிரகாசிக்கும் உள்ளத்தில் அழுக்கு இல்லை; சந்தேகம் இல்லை; எதிர்காலத்தைப் பற்றிய பயம் இல்லை; அனாவசியமான கற்பனைகள் இல்லை; கடந்தகால நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றி வருத்தமில்லை; வாழ்க்கையில் குறுக்கிடும் நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றிச் சஞ்சலமில்லை. நமக்குத்

தெரியாமலே ஒரு மகாசக்தி நம்மை ஆட்கொண்டு நம்மைச் செலுத்தி வருகிறது என்னும் தைரியம் பிறக்கும். இந்தத் தைரியம் உலகையே வெற்றி கொள்ளும் மனத்திண்மையை நமக்கு இனிது வழங்கும். மனத்தில் சக்தி இல்லாத காரணத் தாலேயே எத்தனையோ கற்பனைகள் உள்ளத்தில் இடம் பெற்று மனிதரைத் திகைக்க வைக்கின்றன. மனக்கோளாறு, சித்தப்பிரமை இவைகளுக்கு மனத்தில் சக்தி இல்லாம லிருப்பதே காரணமாகும். உள்ளத்தில் சக்தியில்லாதவர்கள், தாங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தாலும் ஏதோ வியாதி யிருப்பதாக ஏங்குவதுண்டு. இந்த ஏக்கமே மனக்கோளாறு களுக்கும், தேகக் கோளாறுகளுக்கும் இடங்கொடுக்கும். வியாதியின்றியே ஆஸ்திரேலியாவில் டாக்டரிடம் மக்கள் செல்லுகின்றனர் என்னும் விவரத்தைப் பற்றி 1-1-1970இல் பத்திரிகைகளில் வெளிவந்த கீழ்காணும் செய்தியைக் கவனியுங்கள்:

சிட்னி, சனவரி 1, 1970

டாக்டரிடம் சொல்லும் ஆஸ்திரேலியரில் சுமார் பாதிப்பேருக்கு உடலில் எவ்விதமான கோளாறும் இல்லை என்று, ''ஆஸ்திரேலிய மருத்துவ ஏடு'' வெளியிட்டுள்ள ஒரு செய்தி கூறுகிறது.

அப்படிப்பட்டவர்கள் அடிக்கடி டாக்டர்களை மாற்றும் போக்குள்ளவர்களாக இருக்கின்றனர். ஏனெனில், அவர்களின் உடலில் எந்தக் கோளாறும் இல்லையென்று டாக்டர்கள் கூறுகின்றனர். அவர் களில் பலர் உள்ளமும் உடலில் சோர்ந்த நோய் களால் வருந்துகின்றனர். அவர்களுக்குச் சிகிச்சை தரவேண்டும் என்றும் அந்தச் செய்தி கூறுகின்றது. தமது உடலில் ஏதோ கோளாறு இருக்கிறது என்று உறுதியாக நம்பும் இவர்கள், டாக்டர் சொல்வது தவறு என்று நினைக்கின்றனர். அதனால், டாக்டர் களின் மருத்துவத் திறமையைக் குறை கூறுகின்றனர்.

டாக்டர்கள் ''மனக் குறைகளைக் கேட்கும் அன்பான தந்தை, தாய், ஆலோசகராய்,

நம்பிக்கைக்கு உரியவராய் இருக்கவேண்டும்'' என்று பல நோயாளிகள் எதிர்பார்ப்பதாக அச்செய்தி கூறுகிறது.

மனிதன் சிற்றறிவுள்ளவன். இவனை ஆளுவது மகாசக்தி; அந்த மகா சக்தியின் ஓர் அணு இவனுள் இருக்கிறது. அதுவே இவனுக்கு வழிகாட்டிக் கொண்டு வருகிறது. அதன் வழியில் சென்றால் பயமில்லை; கஷ்டமில்லை. ஆனால், இவன் மனம்போன போக்கெல்லாம் போவதால்தான் இடர் படுகிறான்; ஏமாற்றமடைகிறான். ஒவ்வொருவனும் அவனுக்குரிய கடமைகளைச் செய்வதால் கட்டாயம் அதற்கு மதிப்புண்டு; உரிய வெகுமதியுண்டு.

உளநூல் ஆராய்ச்சி நூல்களை ஏராளமாகப் படித்து, சிந்தித்து முக்கியமான விஷயங்களைக் குறித்துக்கொண்டு கோர்வைப்படுத்துவதில் என் வாழ்நாளில் பல வருஷங்களை நான் செலவிட்டேன். என் சொந்த அனுபவங்களையும் என்னுடைய நண்பர்களின் அனுபவங்களையும் இணைத்து நான் அறிந்த அறிஞர்களின் முடிவுகளையும் சேர்த்து எழுதப் பட்டதே இந்த நூல். இதிலிலுள்ள விஷயங்கள் எல்லோருக் கும் பயன்படும். ஒவ்வோர் குடும்பமும் இதை ஒரு கலைப் பொக்கிஷமாக ஏற்றுக்கொள்ளும் என்று என் நீண்டகால நண்பர் திரு. A.M. விநாயகம் அவர்களுக்குச் சொன்னேன். அவரும் இதை ஆர்வத்துடன் பிரசுரிக்க முன்வந்து அழகான பதிப்பாக வெளியிட்டமைக்கு என் நன்றியறிதலைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறேன். ''இது ஒரு நல்ல நூல்தான்' என்று அன்பர்கள் கூறுவார்களாயின், அதுவே என் நீண்டகால உழைப்பிற்குத் தகுந்ததொரு சன்மான மாகும். கலையன்னையின் திருவடிகளில் இந்நூலினை ஒரு சிறு மலராக வைக்கிறேன். சிறியேனுடைய அன்ட மலரை ஏற்று ஆசிகள் நல்கவேண்டும்.

சென்னை-14
14-1-1970

A.S. மூர்த்தி
ஆசிரியர்

ஒரு வார்த்தை

ஒவ்வொருவனும் அவனவனுடைய மனப்பக்குவத்தையும் மனப் பரிசுத்தத்தையும் பொறுத்தே புகழும், செல்வாக்கும், வெற்றியும் அடைகிறான். ஒருவன் காட்டும் அறிவாற்றலுக்கும் வீரத்திற்கும் தெய்வீகத்திற்கும் மனமே அடிப்படையாகும். மனம் ஒரு நிலையில் நின்றால், பக்குவப்பட்டால் மனிதன் வெற்றியடைவது உறுதி.

இந்த மனோவுறுதியை அளிப்பதே இந்த நூலின் அடிப்படை. தோல்வி மனப்பான்மையை விட்டொழித்து, கோழைத்தனத்திற்கு இடங்கொடுத்துக் கொள்ளாமல் உலக வாழ்க்கையில் தான் வெற்றியடைவதல்லாமல், பிறரையும் வெற்றியடையச் செய்வதே மனிதனுடைய குறிக்கோளாக இருக்கவேண்டும். ''உன் மனதைப் பக்குவப்படுத்திக் கொள்'' என்று மகான்களும் ஞானிகளும் நூறாயிரம் முறைகள் சொல்லியிருக்கின்றனர். ஆனால், தற்கால மனிதன் எத்தனை அறிவு நூல்களைப் படித்திருந்தபோதிலும், அப்போதும் பல சந்தேகங்களையும், சஞ்சலங்களையும் வளர்த்துக்கொண்டு மனதையும் அத்துடன் தன் வாழ்க்கையையும் கெடுத்துக் கொள்ளுகிறான்.

இந் நூல், படிப்பவர் எல்லோருக்கும் தைரியத்தையும் அறிவையும் கொடுத்து, வாழ்க்கையில் வெற்றியைக் காட்டும் ஆசானாக அமையும் என்று மனப்பூர்வமாக நம்புகிறேன். மக்கள் விரும்பிப் படித்து நன்மையடைந்தால் இந் நூலின் மூலம் பேசும் எல்லா அறிஞர்களுக்கும் வெற்றியாகும்.

குற்றங் குறைகள் இருக்குமானால், அறிஞர்கள் அவற்றைக் கவனிக்காமல், எங்கள் முயற்சிக்கு ஆசி நல்க வேண்டுகிறோம்.

சென்னை-14
14-1-1970.

K. வெங்கட்ராவ்
ஆசிரியர்

பதிப்புரை

உலகில் பணம், பதவி முதலிய சகல சௌபாக்கியங்களும் படைத்து மிக வசதியாக வாழ்பவர்கள் மனதில்கூட, சில சமயங்களில், அவர்களையும் அறியாமல் ஏதோ ஒரு கலவரம் அவர்களை ஆட்டிப்படைத்துத் துன்புறுத்திக் கொண்டிருக்கிறது. அவர்கள் நினைத்தபடி ஆனந்தமாக வாழ முடிவதில்லை. ஆனாலும் எல்லோரும் ஆனந்தமாக வாழவே ஆசைப்படுகிறார்கள். பரிபூரண இன்பம் பெற்று, ஆனந்தமாக வாழ ஒரு சக்தி இருக்கிறது. அந்தச் சக்திதான் ''மனோசக்தி'' என்பது. அந்த அரிய சக்தியைப் பயன்படுத்துவது எப்படி? எப்படிப் பரிபூரண இன்பத்தை அடையமுடியும்? என்பதற்கு இந்நூல் ஒரு வழிகாட்டியாக அமைந்துள்ளது.

இந்தப் புத்தகத்தைப் படித்தால் நீங்கள் உங்கள் நிலையை நிச்சயம் உயர்த்திக் கொள்ளலாம். அதற்கு இந்நூல் உறுதுணையாக இருக்கும்.

இப்படி ஒரு நூல் தயாரித்து, மக்களின் மனோசக்தியை உயர்த்த வேண்டுமென்று நீண்ட நாட்களாக யோசித்துக் கொண்டிருந்தேன். வரப்பிரசாதமாக என் நண்பரும், பிரபல எழுத்தாளருமான திரு. A.S. மூர்த்தி, M.A.,B.L., அவர்களும், அவருக்கு உதவியாக திரு. K. வெங்கட்ராவ் அவர்களும் கிடைத்தார்கள்.

இவ்விரு ஆசிரியர்களின் ஆராய்ச்சித் திறனுடனும், என் யோசனைகளுடனும், இந்நூல் அமைந்திருப்பது உண்மையிலேயே தமிழுக்குக் கிடைத்த பாக்கியமாகும். இந்நூலை எழுதிய ஆசிரியர்கள் இருவருக்கும் என்னுடைய நன்றியறிதலைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இந் நூலைப் படிப்பவர்கள், தாமும் படித்து, படித்து அடைந்த பயனை மற்றவர்களுக்கும் எடுத்துச் சொல்லி, இந் நூல் நாடெங்கும் பரவ வகைசெய்ய வேண்டுமெனக் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

சென்னை-14
14-1-1970.

A.M. விநாயகம்
பதிப்பகத்தார்

பொருளடக்கம்

1. ஆத்மசக்தியே மகாசக்தி

அமானுஷ்ய சக்தியின் நம்பிக்கை, எல்லாக் காலங்களிலும், எல்லா நாடுகளிலும் இருந்து வந்திருக்கின்றது. இந்த நம்பிக்கை உலகம் முழுவதிலும் ஒரே மாதிரியாகவே இருந்திருக்கிறது. உதாரணமாக, எந்த நாட்டைச் சேர்ந்த இதிகாசத்தை வேண்டுமானாலும் எடுத்துப் படியுங்கள். அமானுஷ்ய சக்தியைப் பற்றி ஏதாவது கொஞ்சமாவது அதில் சொல்லப்பட்டிருக்கும்.

நம் ஒவ்வொருவரின் நிலையும் இப்படித்தான். அசாதாரண நிகழ்ச்சிகள் இங்கும் அங்கும் நிகழ்ந்தன என்பதை நாம் எல்லோருமே கேட்டிருப்போம். உங்கள் சொந்த வாழ்விலேயே நிகழ்ந்த சில அசாதாரண நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றி நீங்களே நினைத்து வியப்படைவீர்கள்.

ஒவ்வொரு மனிதனின் உள்ளேயும், 'மனோசக்தி' என்னும் ஒரு பெரிய மகாசக்தியானது உறங்கிக் கொண்டிருக்கிறது என்பது அனைவரும் ஒப்புக்கொண்ட ஓர் உண்மையாகும். அந்த மகாசக்தியை எப்படி அறிந்து கொள்வது, பயன்படுத்துவது என்பதில்தான் பல விவாதங்கள் தோன்றியுள்ளன.

முறையாக அந்த மகாசக்தியை அறிந்துவிட்டால் அதற்குபிறகு ஒரு சிறிதளவு உணர்வுப்பூர்வமான முயற்சி எடுத்துக்கொண்டாலும் போதும், அந்த மகாசக்தியான மனோசக்தியை — தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் மகாசக்தியை — உங்களுக்கு உள்ளேயே ஒளிந்திருக்கும் உன்னதமான மகாசக்தியை — எழுப்பிவிடலாம். இதற்குப் பலவகையான வழிமுறைகள் உள்ளன. உலகத்தின் தத்துவ விஞ்ஞானிகள் பலரும், இந்த மகாசக்தியின் சிற்சில கூறுகளை மட்டுமே அனுபவித்துவிட்டு, சகல காலங்களாக, 'உன்னையே நீ உணர்வாயாக' என்று முழங்கியிருக்கிறார்கள்.

''மனிதனைக்காட்டிலும் பெரிய தெய்வம் எதுவுமில்லை. அவன் ஒருவனே இந்த உலகத்தில் தெய்வமாக இருப்பவன். சுயநலக்காரனான மனிதன் அல்ல; மனிதத் தன்மை என்னும் தன்னலத்தை வென்றுவிட்ட மனிதன் எவனோ, அவனே தெய்வமாக விளங்குபவன்.''

இவ்வாறு கெனில்வொர்த் என்னும் பெரியார் சொல்லியிருப்பது சரியான உண்மையாகும். நமது வேதங்களும் இப்படியேதான் உரைக்கின்றன. ''எழுந்திரு; விழித்தெழு; வெற்றியை அடையும் வரையிலும் முயற்சியை நிறுத்திவிடாதே'' என்று அவை முழங்குகின்றன.

நம்மில் பெரும்பாலோர் தம்முடைய மனோசக்திகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்வதில் அக்கறை காட்டுவதில்லை. இது மிகவும் பரிதாபத்துக்குரிய செய்தியாகும்.

ஆத்ம சக்தியானது உலகையே மாற்றியமைக்கக் கூடியது. டாக்டர் சார்லஸ் ஸ்டென்மிட்ஸ் என்பவர் உலகத்தின் மிகப் பெரிய மின்சார எஞ்சினீயராக விளங்கியவர். அவர் தம்முடைய கடைசி நாட்களில் சொல்லிய கருத்துக்களை நாம் நினைவிற் கொள்ளவேண்டும்.

''உலகத்தின் மிகப் பெரிய கண்டுபிடிப்பு என்பது ஆத்மார்த்திகத் தொடர்புகளிலேயே செல்ல வேண்டும் என்று நான் கருதுகிறேன். மனித வளர்ச்சியிலும், வரலாற்றின் வளர்ச்சியிலும் மிகப்பெரிய சக்தியாக விளங்கியதென்று வரலாறுகள் நமக்குத் தெளிவாக எடுத்துச் சொல்லியுள்ள ஒரு மகாசக்தி, இவ்வுலகிலே இருக்கிறது. நாம் அந்த மகாசக்தியோடு விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறோம். இயற்கைச் சக்திகளை ஆராய்ந்து கற்றதைப்போல, அந்த மகாசக்தியைப் பற்றியும் ஆழ்ந்து கற்கவில்லை.

''ஆணும் பெண்ணும் புதுமையைப் படைப்பவர்களாகவும் ஆற்றல் மிகுந்தவர்களாகவும் உருவாக வேண்டும். இதற்கு, இந்த இயற்கைச் சக்திகளால் (material things) எந்தவிதப் பயனும் இல்லை. என்றாவது ஒருநாள்,

எவரேனும் ஒருவர் இந்த உண்மையை உணர்வர். உலகத்தின் விஞ்ஞானிகள், அதன்பின், ஆத்மசக்தியைப் பற்றி அறிவதற் காகத் தங்கள் ஆய்வுக்கூடங்களைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கு வார்கள். இன்றுவரை அவர்கள் ஆத்மசக்தியைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியைத் தொட்டதுகூடக் கிடையாது. ஆனால் விஞ்ஞானிகள் ஆத்மசக்தியை ஆராயத் தொடங்கும் அந்த நாள் வந்துவிட்டால், கடந்த நான்கு தலைமுறைகளில் கண்ட முன்னேற்றத்தைக் காட்டிலும் சிறந்த முன்னேற்றத்தை, இந்த மனித சமுதாயம் அந்த ஒரே தலைமுறையில் பெற்றுவிடும்.'' இவ்வாறு மனித சமுதாயத்திற்கு அறிவுரை கூறுகின்றார் அந்தப் பெரியார் — டாக்டர் சார்லஸ் ஸ்டென்மிட்ஸ்.

மறக்கப்பட்ட மகாசக்தி

'மனோசக்தி என்னும் ஆராய்ச்சித் துறையானது, இதுவரை ஒதுக்கப்பட்ட ஒரு துறையாகவே இருந்து வருகிறது. வாழ்க்கை வெற்றியுடையதாக அமைய வேண்டு மானால், ஒவ்வொருவரும் கட்டாயமாகக் கற்றறிய வேண்டிய ஒரு முதன்மையான ஒரு துறை 'மனோசக்தி'த் துறை. ஆனால், நமக்கு ஒரு சாபக்கேடு. நம்முடைய முட்டாள்தனத்தினால், நமக்கு அளவுகடந்த உதவியாக இருக்கும் எந்தப் பொருளையும், நாம் வழக்கமாகவே கைவிட்டு விடுகின்றோம்.

பழைய காலத்தில், அறிவாளர்கள் இந்த உண்மையைப் பொதுமக்களின் கவனத்திற்குக் கொண்டு வருவதற்கு அவர் களால் முடிந்தவரை முயற்சி எடுத்துக் கொண்டார்கள். 'அதிசயங்கள் என்பவை அறிவில்லாத மக்களுக்கே அதிசயங் களாகத் தோன்றுகின்றன; ஆனால் அறிவாளர்களுக்கு அவை எல்லாம் தன்னறிவைக் கொஞ்சமாகப் பயன்படுத்திய செயல் களே தவிர வேறல்ல' என்று அவர்கள் உணர்ந்தார்கள். அரசர்கள்கூடத் தங்களுடைய பழமை பற்றிய எண்ணங்களி னால், இந்த அறிவைப் பரப்புகின்ற செயலை எதிர்த்தார்கள். வரலாற்றில் இதற்குச் சில உதாரணங்கள் காணப்படுகின்றன. அவற்றுள் சிலவற்றை இங்கே குறித்துள்ளோம்.

தத்துவ ஞானி சாக்ரடீஸ்

ஏதென்ஸ் நகரில் புகழ்பெற்ற தத்துவ ஞானியான சாக்ரடீஸ் வாழ்ந்து வந்தார். அந்தக் காலத்தில் அவருடைய ஞானப்பிரகாசத்தை மெச்சாதவர்கள் இல்லை. உள்ளொளி என்னும் அறிவை அவர் தம் மக்களுக்குப் போதித்து வந்தார். அவருக்குக் கிடைத்த பரிசு என்ன தெரியுமா? அவருக்கு மரண தண்டனை விதித்து விஷத்தைக் கொடுத்து அருந்தச் சொல்லிச் சாகடித்தார்கள், அன்றைய ஆட்சியாளர்கள்.

ஆறாவது நூற்றாண்டில் ரோமாபுரியில் ஜஸ்டினியன் என்னும் சக்கரவர்த்தி அரசாண்டு வந்தார். மனோதத்துவக் கலையைப் போதிக்கும் பள்ளிகள் தமது அபிப்பிராயங் களுக்கும் முரணான விஷயங்களைப் போதித்து வருவதாக நினைத்து, அவைகளை மூடிவிடும்படி அவர் உத்தரவிட்டார்.

மெஸ்மர் என்னும் ஆராய்ச்சி நிபுணரின் விஷயம் சமீபகாலத்தில் நிகழ்ந்ததாகும். வியன்னா நகரத்தில் அவர் ஒரு டாக்டராக இருந்தார். பதினெட்டாவது நூற்றாண்டில் வாழ்ந்தவர். அவர் மனிதரிடமுள்ள காந்த சக்தியைக் கண்டறிந்தார். அதனால் பலருக்கு அற்புதமான சிகிச்சை களை அளித்துவந்தார். அவருக்கு அந்நாட்டினர் என்ன பெருமை அளித்தார்கள் தெரியுமா? அவருடைய புதுமுறைச் சிகிச்சையோடு, அவரையும், தம் நாட்டை விட்டே துரத்தி விட்டார்கள்.

உண்மை கண்ட அறிஞர்கள்

புதிதான உண்மைகளைக் கண்டுபிடித்த பெரியார்களுக் கெல்லாம் பழங்கால உலகில் இந்த கதிதான் நிகழ்ந்திருக் கிறது. புதிய உண்மைகளை மக்கள் சுலபமாக ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. கலிலியோவைக் கல்லால் அடித்தனர்; கொலம்பசைச் சிறையில் தள்ளினர்; மார்க்கோனியை எள்ளி நகையாடினர்; ஏரோபிளேனைக் கண்டுபிடித்த ரைட் சகோதரர்களைக் கேலி செய்தனர்; தொலைபேசிக்

(டெலிபோன்) கருவியின் இயக்கத்தை விளக்கிக் காட்டிய பெல் என்னும் பெரியாருடைய பேச்சு எவர் காதிலுமே நுழையவில்லை.

மெக்னீஸ் டிக்ஸன் என்பவர், தமது The Human Situation என்னும் நூலில் கூறுகிறார்: ''பூமியானது சூரியனைச் சுற்றி வருகிறது என்கிற உண்மையைக் கடைசி வரையில் ஒப்புக் கொள்ளவே மாட்டேன் என்று மறுத்து வந்தார் பிரபல தத்துவ ஞானியாகிய பேகன். பூமியாவது சுற்றுவதாவது'' என்று நினைத்தார். வைரத்தில் ஸ்திரமான ஒளியிருக்கிறதென்பதை எவர்தான் ஒப்புக்கொண்டார்கள். எல்லாருக்கும் தெரிந்ததைச் சொன்னால்தான் நம்புகிறார்களேயொழிய, தெரியாத உண்மையைக் கண்டுபிடித்துச் சொன்னால் எவருமே ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. தொலைபேசியாகிய டெலிபோன் கண்டுபிடிப்பைப் பற்றிப் படித்துப் பார்த்த எடின்பரோ பேராசிரியரான டெயிட் என்பவர், 'தொலைவிலிருந்து பேசுவதா? அதற்கு மற்றவர் கேட்டுப் பதில் சொல்லுவதா? இது சாத்தியமானதேயல்ல; எல்லாம் ஏமாற்று வித்தை' என்று மறுத்துக் கூறினார். எடிசன் என்னும் அறிஞர் இசைத்தட்டுக் கண்டுபிடித்ததைப் பற்றி, பாரிஸ் விஞ்ஞான அரங்கில் அப்பி மாய்க்னன் என்னும் பேராசிரியர் விவரித்தபோது, 'மனிதன் பேசுவதை, பாடுவதை ஒரு தட்டில் சேகரித்து, அதைக் கொண்டு பேச வைப்பதா? பாடவைப்பதா? முடியவே முடியாது' என்று விஞ்ஞானிகள் அனைவரும் அப்பியைக் குற்றம் சாட்டி, வெளியேற்றினார்கள்.

எனவே, புதிதாக ஓர் உண்மையைக் கண்டுபிடித்தால் அதை எவரும் ஏற்றுக்கொள்ளாமல் — தள்ளுபடி செய்யக் குதர்க்கங்களைத்தான் சொல்லுவார்கள். அதைப்போலவே மனோசக்தியைப் பற்றியும் இவ்வாறே மக்கள் பலவாறாகப் பேசியதுண்டு. மனோசக்தியின் மகத்துவத்தை நம்பி, உணர்ந்து, அதைப் போற்றியோருமுண்டு. இவ்விஷயத்தில் ஜேம்ஸ் பிரெய்ட் (James Braid) என்பவருடைய விஷயம் கவனிக்கத் தகுந்ததாகும்.

மனோவசிய சக்தியில் நம்பிக்கை

ஜேம்ஸ் பிரெய்ட் ஒரு பிரசித்தி பெற்ற டாக்டர். மனோ சக்தியில் அவருக்கு நம்பிக்கையே கிடையாது. ஒரு நாள் தெருவில் ஒருவன் இந்த அபூர்வ சக்தியை உபயோகித்து — பெண்ணுக்கு ஊசியால் குத்தினாலும் அவள் வலி தெரியாமல் இருந்துவந்ததை — வேடிக்கைக் காட்டிக் கொண்டிருந்தான். அவ்வழியாகச் சென்ற டாக்டர் ஜேம்ஸ் பிரெய்ட் இதைப் பார்த்தார். வேடிக்கை காட்டுபவனை நம்பாமல், இவரே ஒரு குண்டூசியால் அந்தப் பெண்ணின் நகக்கண்ணில் குத்தினார். அவளுக்கு வலி என்பதே உண்டாகவில்லை. அப்போதி லிருந்தே ஜேம்ஸ் பிரெய்ட் மனோவசிய சக்தியில் நம்பிக்கை கொண்டார். ஆராய்ச்சிகள் செய்து, நோய்களின் சிகிச்சை விஷயத்திற்கு இந்தச் சக்தியை உபயோகித்து வெற்றி பெற்றார். அவருடைய வரலாறு மிகவும் சுவாரசிய மானதாகும்.

ஏமாற்று வித்தை

மான்செஸ்டர் நகரில், ஓவன்ஸ் காலேஜில், இயற்கை விஞ்ஞானப் பேராசிரியராக இருந்த டாக்டர் வில்லியம்சன் என்பவர் கீழ்க்கண்டவாறு எழுதியிருக்கிறார்:

''பிறர் மனதில் உள்ளதை அப்படியே கண்டு சொல்லு தல் என்னும் உள்நோக்கு — ஞானதிருஷ்டி (Clairvoyance) விஷயம், இந்த நூற்றாண்டின் கடைசிப் பகுதியுள் எல்லா இடங்களிலும் சர்ச்சை செய்யப்பட்டு வந்துள்ள விஷயமாகும். என் உத்தியோக காலத்தின் ஆரம்பத்தில் இதைப் பற்றிப் பிரசங்கம் செய்ய இரண்டுபேர் மான்செஸ்டர் நகருக்கு வந்திருந்தார்கள்.

''ஒருவர் பிரெஞ்சுக்காரர், இவர் பிரசங்கம் செய்யும்போது ஒரு இளம்பெண் தன்னை மறந்து அயர்ந்து தூங்கும்படி செய்தார் (Mesmeric Sleep). அநேக டாக்டர்கள் அதைப் பார்க்க அங்கே வந்திருந்தார்கள். அவர்களுள் முக்கிய மானவர் மிஸ்டர் வில்சன்; மற்றவர் மிஸ்டர் பிரெய்ட்.

பிரெய்ட் இதை நம்பாமல் கேலிக்கூத்தென்று அழுத்தமாக சொல்லிவிட்டார்.

இந்த வேடிக்கையைக் கவனித்த மக்கள், மிஸ்டர் வில்சனுடைய அபிப்பிராயத்தை அறிய, ''இந்தப் பெண் உண்மையிலேயே தூங்குகிறாளா அல்லது தூங்கியிருப்ப தாகப் பாசாங்கு செய்கிறாளா?'' என்று பார்க்குமாறு அவரைக் கேட்டார்கள். மிஸ்டர் வில்சன் எழுந்துவந்து, ''இதெல்லாம் வெறும் ஹம்பக், ஏமாற்று வித்தை'' என்று சொன்னார். பிரசங்கம் செய்தவருக்குக் கோபம் ஏற்பட்டது. அவருக்கு ஆங்கிலம் சரிவரத் தெரியாவிட்டாலும், ''அவர் ஏதோ பாக் என்று சொல்லுகிறார். பாக் எதுவும் இல்லை'' என்று கோபத்துடன் கூறினார்.

''அதற்குள், நானும் மிஸ்டர் வில்சனும் தூக்கமயக்கத் தில் இருந்த பெண்ணைப் பரிசோதனை செய்ய மேடைக்கே சென்று விட்டோம். நான் அவளுடைய கண்ணிமைகளைத் திறந்தேன். கண்ணில் உள்ள பாப்பா ஒரு புள்ளியைப் போல தெரிந்தது. ''இவள் நன்றாக அயர்ந்த உறக்கத்தில் இருக் கிறாள், பாருங்கள்'' என்று மிஸ்டர் வில்சனைக் கூப்பிட்டு காட்டினேன். தான் சொன்னது தவறு என்பதை உணர்ந்த அவர் மெல்லிய குரல் எழுப்பினார். அப்போதே மிஸ்டர் பிரெய்ட் அந்தப் பெண்ணின் நகக்கண்ணில் ஊசியால் குத்தினார். கொஞ்சமேனும் வலி ஏற்பட்டதாக அவள் காட்டிக்கொள்ளவேயில்லை. எனவே, இவ்விஷயத்தில் எவ்விதமான ஏமாற்று வித்தையும் இல்லையென்பதைக் கண்டு கொண்ட மிஸ்டர் பிரெய்ட், தாமே விரிவான பல ஆராய்ச்சிகள் செய்யத் தொடங்கினார். அவர் செய்த ஆராய்ச்சிகளின் பலனாக, அதற்குமுன் எவருமே கண்டு பிடிக்காத உண்மைகளைப் புதிதாகக் கண்டுபிடித்து, எல்லாரும் நம்பத்தகுந்த வகையில் ஆதாரங்களைக் காட்டி, இந்தத் தத்துவத்தை மக்களுக்கு விளக்கி, அறிவாளர்களும் விஞ்ஞானிகளும் ஒப்புக்கொள்ளும்படியான ஒரு தத்துவ அடிப்படையில் அமையச் செய்தார்.

கேட்டதெல்லாம் கிடைக்கும்

1900ஆம் ஆண்டு, ஜனவரி 8ஆம் தேதி, கலிபோர்னியாவினுள் லாஸ் ஏஞ்ஜல்ஸ் நகரில், ஸ்வாமி விவேகானந்தர் செய்த பிரசங்கத்தில், இரண்டு முக்கியமான நிகழ்ச்சிகளை விவரித்திருக்கிறார். அவர் கூறியதாவது:

''நான் ஒருமுறை ஹைதராபாத் நகருக்குப் போயிருந்தேன். அங்கே ஒரு பிராமணர் ஓர் அற்புதத்தைச் செய்து காட்டுவதாகக் கேள்விப்பட்டேன். எந்தச் சாமான் தேவையாகயிருந்தாலும் கையில் ஒன்றுமேயில்லாமல் திடீரென்று வரவழைத்துக் கொடுத்து, எல்லாரும் ஆச்சரியப்படும்படி செய்துவருவதாகச் சொன்னார்கள். இதைப் பரீக்ஷை செய்து பார்க்கலாம் என்று அவரைக் காணச் சென்றேன். அவர் ஓர் வியாபாரி; எல்லோராலும் மதிக்கப்பட்டவர். அவருக்குத் தெரிந்த வேடிக்கையைச் செய்து காட்டும்படி கேட்டேன். அப்போது அவருக்கு நல்ல காய்ச்சல். என்னைப் போன்ற சந்நியாசியொருவர் தொட்டால் தேக உபாதை தீரும் என்று எங்கள் நாட்டில் ஓர் நம்பிக்கையுண்டு. காய்ச்சலால் அவதிப் பட்டு வந்த அந்தப் பிராமணர், ''ஸ்வாமி! என் தலைமேல் கை வையுங்கள்; என் தேக உபாதை முதலில் தீரட்டும்'' என்று கேட்டுக் கொண்டார். நான் அதற்கு இசைந்து, ''சரி அவ்வாறே செய்கிறேன்; உன் வேடிக்கையை எனக்குச் செய்துக் காட்டு'' என்று சொல்லிவிட்டு, அவருடைய தலைமேல் என் கையை வைத்தேன். அவர் உபாதை நீங்கியவராய் வேடிக்கை காட்ட முன்வந்தார். அவர் அப்போது இடுப்பில் ஓர் கோவணந்தான் கட்டிக் கொண்டிருந்தார். மற்ற ஆடைகளையெல்லாம் நாங்களே எடுத்துவிட்டோம்.

''அப்போது குளிர் அதிகமாயிருந்ததால், நான் போர்த்துக் கொண்டிருந்த போர்வையை எடுத்துக் கொடுத்து அதைப் போர்த்துக்கொண்டு ஓர் மூலையில் உட்காரச் சொன்னேன். அவ்வாறே உட்கார்ந்து கொண்டு, ''உங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் தேவையான வஸ்துக்களை ஒவ்வோர் துண்டுக் காகிதத்தில் எழுதிக் கொடுங்கள்'' என்றார். எங்கள் நாட்டில் விளையாத ஆரஞ்சு, திராட்சை முதலிய பழங்களின்

பெயர்களை எழுதி நாங்கள் கொடுத்தோம். சற்று நேரத்திற் கெல்லாம் குலைகுலையாகத் திராட்சைப் பழங்களும், ஆரஞ்சுகளும் வாரிவாரிக் கொடுக்க ஆரம்பித்தார். நாங்கள் ஆச்சரியத்தால் திகைப்படைந்து நின்றிருந்தோம். ''சரி நீங்கள் கேட்ட பழங்கள் கிடைத்துவிட்டன; சாப்பிடலாமே!'' என்று சொன்னார். அவர் எங்களை ஏதோ வசியம் செய்யப் பார்க்கிறார் என்று நினைத்து, நாங்கள் சாப்பிட மறுத்தோம். எங்கள் தயக்கத்தைக் கவனித்த அவரே சாப்பிட்டார். நாங்களும் சந்தேகம் நீங்கி, அவைகளைச் சாப்பிடத் தொடங் கினோம். பழங்கள் ருசியுள்ளவையாகவே இருந்தன.''

விவேகானந்தரின் விளக்கம்

மேலும் ஸ்வாமிஜி தொடர்ந்து, ''உலகத்தில் எவ்வளவோ போலிகள், ஏமாற்று வித்தைகள் இருக்கிற தென்பது உண்மையே! போலிகளைப் பார்த்தால் நாம் அவைகளைப் போலிகள் என்று சொல்லவேண்டியதும் உண்மையே! போலிகளைக் காணும்போதெல்லாம் ஓர் விஷயத்தை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். போலி என்பது ஒன்று உண்டானால் உண்மை என்பது ஒன்றும் எங்கோ இருக்கவேண்டும். உண்மையான வஸ்து என்ற ஒன்று இருந்தால்தான் அதைக் காப்பியடிக்கும் போலி என்ற ஒன்றும் முளைக்கும். **உண்மையென்பது உண்டானால்தான் போலி என்று மற்றொன்று முளைக்கச் சாத்தியமும் ஆகும்.** இவ்விஷயங்கள் எல்லாம் சாதாரணமானவைகளே. அசாதாரணமானவையென்று நாம் திகைப்படையக் கூடாது. இயற்கையைத் தாண்டிய விஷயமென்று நாம் பிரமிக்கக் கூடாது. நாம் கண்ணால் பார்க்கும் ஸ்தூல விஷயங்களுக்கு ஓர் நியதி — ஒழுங்குமுறை இருப்பதுபோலவே, இவை களிலும் ஒழுங்குமுறை உண்டு. இப்பேர்ப்பட்ட புதிய சக்தியுடன் ஒருவர் இருக்கிறாரென்றால், அவர் என்னமோ எல்லோரையும்விட வேறுபட்டவர் என்று நினைக்கக் கூடாது. ஒழுங்கு முறையுடன் பயின்று அப்பியாசம் செய்தால், எல்லோரும் இந்த சக்தியைப் பெறலாம். இந்த விஞ்ஞானத்தையே ''ராஜயோகம்'' என்று கூறுகிறார்கள்.

அந்தரத்தில் அமர்ந்த பெண்

மேலே விவரிக்கப்பட்ட பிரசங்கத்திலேயே ஸ்வாமி விவேகானந்தர் மற்றொரு நிகழ்ச்சியையும் விவரித்தார். அதாவது, மேல் நாடுகளிலிருந்த ஓர் பிரபல படிப்பாளி கூறியதை நான் விவரிக்கிறேன், கேளுங்கள்:

''கீழ்க்காணும் வேடிக்கையான நிகழ்ச்சியை இலங்கைக் கவர்னர்களில் ஒருவரே நேரில் பார்த்ததாக அவரிடம் கூறினாராம். சில குச்சிகளைக் கொண்டுவந்து அவைகளைக் குறுக்கும் நெடுக்குமாக வைத்து, அதன்மேல் ஒரு பெண்ணை உட்கார வைத்தார்களாம். கொஞ்சநேரம் அவள் உட்கார்ந்த பின்னர், வசிய நிபுணர் குச்சிகளை ஒவ்வொன்றாக எடுத்துக் கொண்டேவந்து, கடைசியில் எல்லாக் குச்சிகளையுமே எடுத்து விட்டார். அந்தப் பெண் கீழே விழாமல் அப்படியே அந்தரத்தில் உட்கார்ந்திருந்தாள். ''இது என்னவோ ஏமாற்றுவித்தை, கீழே ஒன்றும் இல்லாமல் பெண் எப்படி அந்தரத்தில் உட்கார்ந்திருக்க முடியும்?'' என்று கவர்னர் சந்தேகப்பட்டு, உடனே தன் பட்டாக்கத்தியை உருவிப் பெண்ணுக்கு அடியில் தம் பலங்கொண்ட மட்டும் பலமுறை வீசினாராம். அங்கே ஒன்றுமேயில்லை. பெண் மட்டும் அந்தரத்தில் உட்கார்ந்திருந்தாள். இது மாயமல்ல; மந்திரமல்ல; விபரீதமானதும் அல்ல; இம்மாதிரி நடப்பது இயல்புதான் என்பதை இந்தியாவில் எல்லாரும் அறிவார்கள். ஹிந்துக்களுக்கு இது சாதாரண விஷயம்தான்.''

நம்மாலும் பெறமுடியும்

'இம்மாதிரியான வேடிக்கைகளை எல்லாருமே செய்ய முடியுமா? நாம் பலமில்லாதவர்களாக இருக்கிறோமே! நம்மால் இதைச் செய்யமுடியுமா?' என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். மற்றும் பலர், ''நம்மிடம் விடாமுயற்சி யில்லையே, தைரியமில்லையே! கோழைகளாக இருக்கிறோமே! பொறுமை சந்தோஷக்குறியும் இல்லையே!'' என்று நினைப்பதும் உண்டு. ''குதூகலம் என்பது இருக்கவேண்டும். அப்போதுதான் தோல்விகளைக் கண்டு மனத்தளர்ச்சி

யடையாமல் இருக்கமுடியும்.'' ''பல தோல்விகளைச் சமாளித்து வெற்றி அடைய வேண்டுமானால் குதூகல உணர்ச்சி வேண்டுமல்லவா? அது நம்மிடம் இல்லையே?'' என்று பலர் நினைத்து வருந்துவதுண்டு. அவரவர்கள் என்ன வேலையில் ஈடுபட்டிருந்தாலும், இப்பேர்ப்பட்ட விஷயங்களில் முயற்சி செய்தால் ஓர் அளவுக்காவது வெற்றிகாண முடியும். முழு மனத்துடன் முயற்சி செய்தால் ஆகாத விஷயமும் உலகில் இல்லையல்லவா!

பாடுபட்டால் வெற்றி நிச்சயம்

''ஹிப்னடிசம், மெஸ்மெரிஸம், ஞானதிருஷ்டி முதலிய விஞ்ஞான முறைகள் பற்றி எனக்கொன்றும் அதிகமாகத் தெரியாதென்பதை ஒப்புக்கொள்கிறேன். ஆனால், முப்பது வருஷங்களாகப் பாடுபட்டுக் கற்றுக்கொண்டதைக் கடந்த ஆறு ஆண்டுகளாகப் பிரச்சாரம் செய்துவருகிறேன். இதோ கவனியுங்கள். முப்பது வருஷங்களாகக் கடுமையாகப் பாடுபட்டு அடைந்த ஞானம்! பணம் சம்பாதிப்பதிலும் எல்லோரும் குபேரர்களாகிவிட முடியாதென்பது உண்மையே! ஆனால் ஓர் அளவாவது வெற்றி பெறலாம் அல்லவா? ஆகையால், இந்த மனோசக்தி விஞ்ஞானத் துறையிலும் பாடுபட்டால் ஓர் அளவாவது வெற்றிபெற்று விடலாம். இவ்வாறு ஓர் அளவுக்கு வெற்றியடைந்தவர்கள், 'ஆஹா நமக்கே ஓர் அளவுவரையில் வெற்றி கிடைத்திருக்கிறதே, நம்மைவிட அதிகமாகப் பாடுபட்டு மகத்தான வெற்றியை அடைந்தவர்களும் இருக்கக்கூடும்' என்னும் உண்மையையாவது உணரலாமல்லவா!'' என்று ஸ்வாமி விவேகானந்தரே கூறியிருப்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

கனவில் எழுந்த மனோசக்தி

வினோதமான ஒன்றைக் கேள்விப்பட்டவுடன், ''அப்படியா?'' ஆச்சரியப்பட்டுவிட்டுப் பெரும்பான்மையோர் அத்துடன் அதை அறவே மறந்து விடுவார்கள். வேறுசிலரோ, தாம் பார்த்தது எவ்வளவு வினோதமானதாக இருந்தாலும், ''அது எப்படி நடந்தது? அதன் உண்மைதான்

என்ன?'' என்று ஆராய்ச்சி செய்யத் தொடங்குவார்கள். ஒரு நண்பர் கூறிய நிகழ்ச்சியொன்றைச் சிந்திக்கத் தொடங்கிய ட்யூக் சர்வகலாசாலையின் மனோதத்துவக் கலையின் டைரக்டராகிய ரைன் என்பவர், மனத்தின் அடித்தளத்தில் உள்ள உணர்ச்சி அலைகளைப் பற்றிய நல்ல உண்மையைக் கண்டுபிடித்தார். அவருடைய பட்டதாரி நண்பர் ஒருவர் திடீரென்று நடுநிசியில் அவரிடம் வந்தார்.

''எங்கள் வீட்டில் வினோதமான சம்பவம் ஒன்று நிகழ்ந்தது. நடுநிசியில் ஓர் இரவு எங்கள் பக்கத்து வீட்டுக்காரர் வந்து கெஞ்சிக்கொண்டே, ''ஐயா! தாங்கள் தயவுசெய்து தங்கள் குதிரையையும் வண்டியையும் இரவலாகக் கொடுத்து உதவி செய்யுங்கள். இங்கிருந்து 9 மைல் தூரத்திலுள்ள ஒரு கிராமத்திற்கு அவசரமாகப் போய்வர வேண்டும். காரணம் என்னவென்றால், என் மனைவிக்கு ஒரு பயங்கரமான கனவு ஏற்பட்டது. பக்கத்துக் கிராமத்தில் வசிக்கும் அவளுடைய சகோதரனைப் பற்றிய கெட்ட கனவு ஒன்றைக் கண்டாள். ஆகையால், அவள் மனநிம்மதியை இழந்து, உடனே போய் உண்மையைக் கண்டறிந்துவர வேண்டுமென்று துடிக்கிறாள். அவள் கண்ட கனவு என்னவென்றால், 'அவளுடைய சகோதரன் வெளியே போயிருந்து வந்ததும் தன் குதிரை வண்டியை லாயத்தில் நிறுத்தினான்; குதிரையின் மீதிருந்த சேணத்தைக் கழற்றினான்; வைக்கோல் போர்மீது ஏறினான்; தன்னையே துப்பாக்கியால் சுட்டுக்கொண்டு போரிலிருந்து சரிந்து விழுந்தான். இதுதான் கனவு' என்றார். 'கனவுதானே! ஏன் இவ்வளவு பயப்படுகிறாய்?' என்று எவ்வளவு தூரம் சொன்னாலும் அவனுக்குச் சமாதானம் ஏற்படவில்லை. ஆகையால் உங்கள் குதிரையையும் வண்டியையும் கொடுங்கள்'' என்று கெஞ்சினார். என் தகப்பனார் குதிரையுடன் வண்டியைக் கொடுத்தார்.

''அவர்கள் பக்கத்துக் கிராமத்திற்குச் சென்று உறவினர் வீட்டண்டை போனபோது கனவில் கண்ட மாதிரியே வண்டி லாயத்தின் அருகே இருந்தது. கனவில் கண்ட மாதிரியே எல்லாம் நடந்திருந்தன. வைக்கோல் போரைக் கவனித்தால்

அவன் தன்னைத்தானே சுட்டுக்கொண்டு ஒரு மூலையில் சரிந்து விழுந்திருக்கிறான். போரின் மேலிருந்து சுட்டுக் கொண்டால் கைத்துப்பாக்கி எங்கு இருக்குமோ அதே வண்ணம்தான் இருந்தது. கனவு கண்டவள் இங்கு நடந்ததைக் குறிப்பாகப் படம் பிடித்தது மாதிரி எவ்வளவு விளக்கமாகச் சொல்லியிருக்கிறாள்! நான் அப்போது சிறுவனாக இருந்தேன் — அப்போது எனக்குச் சரிவர அர்த்தமாகவில்லை — ஆனால் அந்தப் பெண் நடந்ததைக் கனவின் மூலம் அவ்வளவு உண்மையாக எப்படித் தெரிந்து சொன்னாள் என்பது எல்லோருக்கும் அர்த்தமாகாத புதிராக இருந்தது என்பதைச் சொல்லவும் வேண்டுமா?'' என்று சொன்னாரம். மிஸ்டர் ரைன் தாம் எழுதிய New Frontiers of the Mind என்னும் நூலில் இதைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறார்.

கட்டிய கண்களோடு சைக்கிள் சவாரி

மனோசக்தியின் உதவியால், உயிருடனேயே வெகு நாட்கள் பூமியில் புதைந்து இருந்ததாகவும், எவ்விதக் கஷ்டமும் தோன்றாமல் குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க வைத்ததாகவும் பத்திரிகைகளில் அடிக்கடி வெளிவரும் செய்திகளைப் படித்திருக்கிறோம். கீழ்காணும் செய்தி *10-1-1951*ஆம் தேதிய சென்னை ''ஹிந்து'' பத்திரிகையில் பிரசுரமாகியிருந்தது. ''பம்பாயில் மிகவும் நெருக்கடியான நெடுஞ்சாலை ஹரான்பீ ரோட் என்பதாகும். இதில் ஜன நெருக்கமும், வாகனங்களின் போக்குவரத்து நெருக்கடியும் அதிகமாக உண்டு. கோகியாபாஷா என்று அழைக்கப்படும் தன்ராஜ கோகியா ஓர் வினோதத்தைச் செய்து காட்டினார். கண்களைக் கட்டிக் கொண்டே சைக்கிளில் பிரயாணம் செய்வதாக அவர் சவால்விட்டார். கோதுமை மாவைப் பிசைந்து அடைபோல் தட்டிக் கம்பளித் துணியில் வைத்து அவருடைய கண்களைக் கட்டிவிட்டார்கள். ஊசி முனை யளவு பார்வைகூட அவருக்கு இல்லாமல் போய்விட்டது. அவர் சைக்கிளில் பிரயாணம் செய்தார். வளைந்து வளைந்து ஜாக்கிரதையாகவே சென்றார். ஒருமுறை எதிரில் பெரிய பஸ் வருவதை அறிந்து இறங்கிவிட்டார். மற்றோர் முறை

இவருக்கு ஒரு பக்கமாக டாக்ஸி கடப்பதை அறிந்து இறங்கி விட்டார். டிராபிக் போலீசார் கொடுக்கும் எச்சரிக்கைகளை அனுசரித்துச் சைக்கிள் பிரயாணம் செய்தார். இவரைப் பின்தொடர்ந்து வண்டியில் பத்திரிகை நிருபர்களும், மந்திரவாதிகளின் சங்க நிர்வாகிகளும் கவனித்துக் கொண்டே சென்றார்கள்.'' இது பத்திரிகைச் செய்தியாகும்.

மந்திரத்தால் விஷம் நீங்கும்

தேள்கடி வைத்தியம் சகஜமாக எல்லாக் கிராமங்களிலும் உண்டு. ஏதோ மந்திரம் சொல்லித் தேள்கடி உபத்திரவத்தை நீக்கிவிடுவது என்பது எல்லோருமே அறிந்ததே. இந்தச் சிகிச்சையைச் செய்பவர்கள் ஒவ்வோர் நகரத்திலும் கிராமத்திலும் இருக்கிறார்கள். இதை ஏமாற்றுவித்தை என்று எவரும் சுலபமாகச் சொல்லிவிடலாம். ஆனால் தேள்கடி விஷத்தை இறக்கி, அழுது கொண்டிருந்தவர்களைச் சிரிக்கும்படி செய்தவர்களை நானே பார்த்திருக்கிறேன்.

உயிரையே பறிக்கக்கூடிய பாம்பு விஷக்கடியை நிவர்த்திக்கும் சக்தி வாய்ந்த நிபுணர்களைப் பற்றியும் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். ஸ்ரீ V.N.R. ஸ்வாமி என்பவர் சென்னை ''ஹிந்து'' பத்திரிகைக்கு ஓர் கடிதம் எழுதினார். இது, *10-7-1954* இதழில் பிரசுரமாகியிருக்கிறது. அந்தக் கடிதத்தில், ''உயிருக்கே ஆபத்து விளைவிக்கக்கூடிய பாம்புக் கடியினால் ஏற்பட்ட விஷயத்தையும், தந்தி அல்லது டெலிபோன் மூலம் செய்தியறிந்து நிவர்த்தி செய்யக்கூடிய நிபுணர்கள் இருந்தால், அவர்களுடைய விலாசங்களைத் தெரிவிக்க வேண்டுகிறேன்'' என்று எழுதியிருந்தார். அந்தக் கடிதத்தின் அடியில் ஆசிரியர் பதிலளித்தார். ரெயில்வே இலாகாவினரை நாங்கள் விசாரித்துப் பார்த்தோம். கீழ்க் கண்ட கனவான்கள் இம்மாதிரி சிகிச்சை செய்வதாக அறிகிறோம். அவர்களுடைய விலாசங்கள்: *1.* ஸ்ரீராஜ கோபால், கேபின் S.V.M., திருவள்ளூர்; 2. ஸ்ரீ கங்காதர ஐயர், டிரெயின் கிளார்க், திருச்சிராப்பள்ளி ஸ்டேஷன் கண்ட்ரோல்,

திருச்சி ஜங்ஷன்; 3. துரைசாமி ஐயர், விஷராஜா, திருச்சிராப் பள்ளி சமீபம், ஜீயபுரம்.''

ஆந்திர தேசத்திலும் ஸ்ரீ அனபர்த்தி சத்திய நாராயணா என்பவரை எல்லோரும் அறிவார்கள். இவர் தினந்தோறும் எத்தனையோ விஷக்கடிகளுக்குச் சிகிச்சையளித்துப் பலரைக் காப்பாற்றி வருகிறார். இவர் ஒரு ஓய்வுபெற்ற ரெயில்வே ஊழியர். இப்போது கிழக்குக் கோதாவரி ஜில்லாவிலுள்ள அனபர்த்தி என்னுமிடத்தில் தங்கியிருக்கிறார். என்னைச் சேர்ந்த குடும்பங்களில் மூன்று பேரைப் பாம்பு கடித்து, இவர் சிகிச்சையளித்திருப்பதை நானே அறிவேன். வெளியார் களுக்கு அதிகமாக அறிமுகமாகாத பல நிபுணர்களும் இருப்பார்கள். பாம்பு கடித்தவுடன் பக்கத்திலுள்ள ரெயில்வே நிலையத்தில் விசாரித்தால், அவர்கள் பணச் செலவு இல்லாமலேயே நிபுணருக்குத் தந்தி கொடுத்து விடுவார்கள்.

இப்படி மனோசக்தியின் மஹாசக்தியை நிரூபிக்க எத்தனையோ உதாரணங்களைச் சொல்லலாம். இவ் விஷயத்தை முதன்முதலில் நம்பாதவர்கள், பிறகு தாமே ஆராய்ச்சிகள் செய்து நம்பிக்கையாளர்களாக மாறி யிருக்கிறார்கள். அவர்களில் பெரிதும் புகழ்பெற்ற அறிவாளி களும் சிந்தனையாளர்களுமாகிய ஸர் ஆலிவர் லாட்ஜ், ஸர் பிரான்ஸிஸ் க்ரூய்ஸ், ஸ்வாமி விவேகானந்தர், டாக்டர் H.மன்ஸ்டர்பாக், P.K. கோஷ், பேராசிரியர் D.N. ராய், டாக்டர் அன்னிபெசண்ட், ஸர் வில்லியம் பாரெட், டாக்டர் ஜேம்ஸ் எஸ்டெய்ல், டாக்டர் வெய், வில்லியம் ஜேம்ஸ் இவர்களைக் குறிப்பாகச் சொல்லலாம். இவர்கள் இதைப் பற்றிச் சிந்தித்து, நல்ல பலன்களைக் கண்டறிந்து, தீவிரமாக நம்பத் தொடங்கினார்கள். பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டில் அநேக அறிஞர்கள் தாங்கள் தெரிந்து கொண்ட உண்மைகளைப் பொதுமக்கள் எல்லோரும் அறிந்துகொள்ள வேண்டு மென்னும் நோக்கத்துடன், 1882ஆம் ஆண்டில் இதற்கென ஓர் ஆராய்ச்சிக் கழகத்தையும் (Society of Physical Research) நிறுவினார்கள்.

மனோசக்தியை உபயோகிப்போம்

நமது சரீர பலத்தை அடிக்கடி உபயோகிப்பதன் மூலம் நாம் நமது சரீரபலத்தை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும். அதுபோலவே, நம் மனோசக்தியையும் நாம் வளர்த்துக் கொள்ள முடியும். இதற்குரிய மார்க்கத்தைக் கண்டுபிடித்துப் பாடுபட்டால், அதற்குத் தகுந்தாற்போல் பலன்களை அடையலாம். எவ்விஷயத்திலும் திடீரென்று முழு வெற்றியை அடைய முடியாதல்லவா? முன்னேற்றம் என்பதைப் படிப்படியாகவே நாம் அடைய முடியும். ஒரு ரெயில்வே எஞ்சினையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். திடீரென்று முழுவேகத்துடன் கிளம்பிவிடுகிறதா? இல்லையே! ஆரம்பத்தில் நிதானமாகச் சென்று முழுச் சக்தி களையும் சேர்த்துக் கொண்டுதான் அதனால் தன் முழுவேகத் தையும் காட்டமுடியும். அதுபோலவே, மனோசக்தியின் விஷயத்தில் மெள்ள மெள்ளவே முன்னேற வேண்டும். நமக்குச் சில அடிப்படை சக்திகள் வேண்டும், இவைகள் மூலம் நாம் அன்றாட வாழ்க்கையில் வெற்றியையும் இன்பத்தையும் மனச்சாந்தியையும் காணவேண்டும். நாமும் வாழ்க்கையில் படிப்படியாக முன்னேற வேண்டும். இதைப்பற்றி எல்லாம் விளக்கமாக இந்நூலில் விவரித்திருக்கிறோம்.

பயிற்சியால் வளரும் பரமசக்தி

நாம் ஒவ்வொருவரும் மஹாசக்தியுள்ளவர்களே! அந்த மகாசக்தி நம்முள் உறங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. அதைத் தட்டி எழுப்பி வளரச் செய்துக்கொள்ள வேண்டும். அந்தச் சக்தியைப் பற்றியப் படித்துவிட்டு, படிப்புடன் மட்டும் நிறுத்திக்கொண்டால், நாம் எந்தப் பலனும் காணமுடியாது. சக்தியை வளர்த்துக் கொள்ள அப்பியாசம் செய்துவர வேண்டும். இந்தச் சக்தி என்பது என்ன? இதை எப்படி வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்? படிப்படியாக எப்படி முன்னேற்றம் அடையவேணடும்? இதற்குரிய வழிமுறைகள் என்னென்ன? என்னும் விஷயங்களைப் பற்றி எல்லோருக் கும் புரியும் எளியமுறையில், அனுபவசாலியான அறிஞர்கள்,

நிபுணர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள், இவர்கள் கூறிய அப்பியாசங்களை ஆதாரங்களுடன் விவரித்திருக்கிறேன். மனம் ஊன்றிக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்ற உறுதியுள்ள வர்கள். நான் விவரிக்கும் அப்பியாசங்களை எளிதில் கற்று நன்மையடையலாம். ''என்னமோ நடக்கட்டும், எப்படியோ நடக்கட்டும்; எல்லாம் விதிப்படி நடக்கட்டும்; நாம் ஏன் பாடுபடவேண்டும்'' என்பது சோம்பேறிகளின் சித்தாந்த மாகும். வாழ்க்கையில் முன்னேற்றத்தைக் காணவேண்டும் என்று எண்ணுபவன் அதற்குரிய மனவுறுதியையும் அடைய வேண்டும். மனவுறுதியுடன் செயற்படும்போது சோம்பல் தானாகவே இருந்த இடம் தெரியாமல் பறந்து போய்விடும். மனோவசியத்தைப் பற்றி மேல்நாடுகளிலிருந்து பல பாடமுறைகள் வருகின்றன. அவைகளைத் தருவிக்க வேண்டு மானால் நூற்றுக்கணக்காகச் செலவு செய்யவேண்டும். அப்படிச் செலவு செய்து நூல்களைத் தருவித்தாலும் எளிதில் விஷயங்களைப் புரிந்துகொள்ள அவை உதவாது. இந்த நூலில் உள்ள விஷயத்தைப்போல் அந்த நூல்களில் அவ் வளவு தெளிவாக இருக்காது என்று நான் துணிந்து கூறுவேன்.

அவசியமான அப்பியாசம்

சிறுவர்களும் பெரியவர்களும் இந்த அப்பியாசங்களைச் செய்யலாம். எல்லோரும் ஒரே வகையான நன்மைகளை எதிர் பார்க்கலாம். மனவுறுதியும் ஒருமைப்பாடும் முக்கியமாகும். எந்த மதத்தைச் சேர்ந்தவர்களும் இந்த அப்பியாசங்களைச் செய்யலாம். மதக்கோட்பாடுகளுக்கும் இதற்கும் சம்பந்தமே யில்லை. மனவுறுதியும் மனோசக்தியும் ஒவ்வொரு மானிட னுக்கும் அவசியந்தானே! நாள்தோறும் சாதாரணமாக அரைமணிநேரம் அப்பியாசம் செய்தாலும் போதும். ஒரே மாதத்தில் நல்ல பலன்களை அவரவர்களே அடைய முடியும்.

வெற்றி தரும் வீரசக்தி

மனோசக்தி பெறுவதால் நாம் அடையும் நன்மைகள் என்னென்ன? நம்முடைய அன்றாட வாழ்க்கையிலேயே வெற்றிமேல் வெற்றி அடைந்துகொண்டே போக

மனோவசிய விஞ்ஞானம் உதவியளிக்கிறது. நாம் சக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்வதன் மூலம் நம்மை நாமே உணர்ந்து கொள்கிறோம். இதுவே மகத்தான சாதனையாகும். இதைப் பற்றி அலெக்ஸாண்டர் கேனன் என்னும் அறிஞர் எவ்வளவு அழகாக அறிவுறுத்துகிறார் பாருங்கள்:

''யுத்தகாலத்தில் எண்ணற்ற எதிரிகளை முறியடிப் பவனைவிடத் தன்னைத்தான் உணர்ந்தவனே பெரியோன் ஆவான். தன்னம்பிக்கையும் அடக்கியாளும் திறனும் இல்லாவிட்டால் வாழ்க்கையில் எதையுமே சாதிக்க முடியாது. எவ்விஷயத்திலும் சோம்பித் திரிவதைவிட முயற்சி செய்வதே நல்லது. முயற்சி செய்தாலும் ஓர் அளவுக்கு வெற்றிகாண உழைப்பதே அதைவிடச் சிறந்தது. எந்தச் செய்கைக்கும் பலன் என்பது உண்டு. எதுவும் வீண்போவதில்லை. ஒருவரைப் பார்த்து, ''சீ நாயே!'' என்று திட்டினால் அவர் கோபித்துக் கொள்வது இயற்கை. அன்புடன் பேசினால் அவர் சந்தோஷபடுகிறார். எனவே, நாம் பேசும் ஒவ்வொரு பேச்சுக்கும் அவற்றிற்குண்டான மதிப்பு இருக்கிறது என்பதை நாம் உணரவேண்டும். அதுபோலவே, ஒரே வார்த்தையைப் பலமுறை சொல் வதிலும் பலன் கட்டாயம் இருக்கிறது. நாம் எதைச் செய்தாலும் விடாமுயற்சியுடன் செய்யவேண்டும். வெற்றியை அடைவதற்கு விடாமுயற்சியே அடிப்படை என்பது நமக்குத் தெரியாததல்ல.

''அறியாமையென்பதே உண்மையானதும், அடிப்படை யானதுமான பாவம். ஒழுக்கரீதியான மனமானது பின்தங்கி யிருப்பதற்குக் காரணம், ஒருவன் தன்னிடமே உள்ள தங்கச் சுரங்கம் இன்னதென்று அறியாத குறையேயாகும்'' என்று ப்ரையர்லி என்னும் அறிஞர் கூறுகிறார்.

வசீகரிக்கும் காந்த சக்தி

பிறரை வசீகரிக்கும் காந்த சக்தியானது ஒவ்வொரு வரிடமும் இருக்கிறது. இதை நாம் உணர்ந்து, முயற்சி செய்து

அபிவிருத்தி செய்துகொண்டால் எவ்வளவோ நன்மைகளை அடையலாம். முதன்முதலாக நாம் சக்திகளைப் பெருக்கிக் கொண்டு, தேஜஸையும், நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் அடைவதுடன், உலகையே ஆட்டிவைக்கும் வசீகர சக்தியின் ஓர் அம்சம்தான் நாமும் என்று கண்டுகொள்ளலாம். நமது தேகத்தின் தேஜஸைப் பெருக்கிக் கொள்ளலாம். மனோசக்தி ஒன்றின் துணைகொண்டே நம்முடைய எண்ணங்களைப் பிறருக்குப் பரவச் செய்யலாம். குரங்கு போன்ற மனத்தைக் கடிவாம் போட்டு நிறுத்தலாம். இது மகத்தான சாதனை யாகும். நமது ஆத்மஜோதியைச் சுடர்விட்டுப் பிரகாசிக்கச் செய்யலாம். நல்ல ஆரோக்கியத்தைப் பெறவும், வாழ்க்கையை வளமாக்கி ஆயுளை நீடிக்கவும் செய்யலாம். மனோவசிய சக்தியானது நமது அன்றாட வாழ்க்கையின் அலுவல்களிலேயே புகுந்து எல்லாவற்றிலும் ஒரு புதிய சக்தியைத் தோன்றச் செய்துவிடும். நீங்களே சற்று யோசித்துப் பாருங்கள்; ஏதோ ஒரு விஷயத்தில் ஒரே குழப்பம் உண்டாக்கி, ''இதற்கு எப்படியப்பா வழி?'' என்று வகை தெரியாமல் பிரமையடைந்ததுபோல் சிலவேளைகளில் உட்கார்ந்துவிடுவீர்கள். மணிக்கணக்காக இந்தப் பிரமையும் குழப்பமும் நீங்காது. எந்த வழியும் தோன்றாத காரணத்தால், உங்களுக்கு சலிப்பு ஏற்பட்டு, அந்த விஷயத்தைப் பற்றி நினைப்பதையே நிறுத்திவிடுவீர்கள். பின்பு உங்கள் மூளையின் சுறுசுறுப்பினால் ஒருவழி திடீரென்று கிடைத்து விடும். உடனே குழப்பம் நீங்கி முகமலர்ச்சி அடைந்து விடுவீர்கள். மனத்தளர்ச்சி பறந்துபோய் மனோதிடமும் உற்சாகமும் பிறந்துவிடும். மற்றும் வேறு சிலருக்கு குழப்பத் திலிருந்து விடுபடுவதற்கான வழி, தாங்கள் காணும் கனவுகளின் மூலமே கிடைத்துவிடும். கனவுகளில் எவ்வாறு வழி கிடைக்கிறது? நம்ள் இருக்கும் உள்ளுணர்வின் மூலமாக சிக்கலுக்குச் சரியான வழி கிடைத்துவிடும். நாம் சாதாரணமாக அழைக்கும் உள்ளத்திற்கும் அப்பால் உள்ள மென்மையான உள்ளுணர்வால், இப்பேர்ப்பட்ட அற்புத மான சேவை செய்யப்படுகிறது. இதை உள்மனம் என்றும் கூறலாம்.

காலத்தை வெல்லும் சக்தி

காலக்கணக்கை நாம் எளிதில் கடந்துவிடலாம். காலக்கணக்கு என்பதை கடந்தவர்கள் எத்தனை ஆண்டுகள் வேண்டுமானாலும் வாழலாம். ஒரே ஜென்ம வாழ்க்கையில் பல ஜென்ம வாழ்க்கையையும் அனுபவித்துவிடலாம். இதற்கோர் நல்ல உதாரணத்தைக் கவனியுங்கள். கனவு களைப் பற்றிய ஆராய்ச்சி இது—ஒருவன் ஒருநாள் தூங்கினான். அற்புதமான கனவொன்றில் ஆனந்தத்தை அனுபவித்தான். ஓர் புதிய சூழ்நிலையில் அவனுக்கு வாழ்க்கைப் பிறந்தது. ஒரு பெண்ணை மணந்து கொண்டான். பல வருஷங்கள் தாம்பத்ய வாழ்க்கையை அனுபவித்து இன்பத்தை அள்ளிப் பருகினான். நெடுங்காலம் இன்ப வாழ்க்கையை அளித்த மனைவியும் இறந்துவிட்டாள். தாங்கமுடியாத விசனத்தையடைந்து அந்த அதிர்ச்சி யிலேயே விழித்துக்கொண்டான். எவ்வளவு நேரம் தூங்கினோம் என்று கவனித்துப் பார்த்தான். ஒரே ஒருமணி நேரம் தூங்கியிருப்பதாகத் தெரிந்தது. இந்த ஒரு மணிநேரத்திலேயே ஒரு வாழ்க்கைப் பூராவும் அவன் அனுபவித்துத் தீர்த்துவிட்டான்.

அபூர்வமான சக்திகள்

அபூர்வமான சக்தியை ஒவ்வொருவரும் முயன்று பெருக்கிக் கொள்ளலாம். இந்தச் சக்தி ஒருவருக்குக் கிடைத்து விட்டால் மறைபொருள்கள் இன்னதென்று உணரலாம். வெகுதொலைவில் நடக்கக்கூடிய விஷயங்களை இருந்த இடத்திலிருந்தே அறிந்து கொள்ளலாம். எங்கோ நடப்பதை, ஊனக்கண்களால் பார்க்க முடியாததை, ஞானக் கண்களால் இருந்த இடத்திலிருந்தே கண்ணாரக் காணச் செய்வதும், சாதாரணமாகப் பார்வைக்கு அறியமுடியாதவைகளைக் கண்டறிவதும் புதிய சக்தியாகும். இதைத்தான் ஞானக்கண் கொண்டு பார்ப்பது — ஞானதிருஷ்டியென்று (Clairvoyance) என்று அழைப்பர். உள்ளுணர்வின் (Inner voice) முதிர்ச்சியால் எவ்வளவோ அற்புதமான சிகிச்சைகளைச் செய்யலாம். தன்னுணர்வை இழக்கச்செய்யும் நிலையளிப்பது

மெஸ்மரிசம் (Mesmerism) என்றும், மயக்க உறக்க நிலையை அளிப்பது ஹிப்னடிசம் (Hypnotism) என்றும் அழைக்கப் படுகின்றன. இவ்விரண்டு கலைகளையும் வெகு சுலபமாகக் கற்றுத் தேர்ந்து வெற்றியடையலாம். மனோ உறுதியுடனும் தன்னம்பிக்கையுடனும் அப்பியாசங்களில் ஈடுபட்டால் இரண்டே மாதங்களில் வெற்றி முனையை எட்டிப் பிடிக்கமுடியும் என்பது உறுதி.

உள்ளத்திலுள்ள மகாசக்தி

எண்ணத்தின் சக்தியையும், உள்ளத்தை ஒருமுகப் படுத்தும் ஆற்றலையும் நல்ல பயிற்சிகளால் வளர்த்துக் கொள்ளலாம். இழந்த காதலை மீண்டும் பெறுவதற்கு உதவக் கூடியதும், ஒருவர் தொழில் செய்யும் இடத்தில் மதிக்கப் படுவதற்கு உதவக்கூடியதும், மேலிருப்பவர்களின் பாராட்டைப் பெறுவதற்கு உதவக்கூடியதும், இந்த மகாசக்தி ஒன்றேயாகும்.

மனோசக்தியின் மூலம் கெட்ட பழக்கங்களான புகை பிடித்தல், மதுபான பழக்கம், அபினி உண்ணுதல் போன்ற தீய பழக்கங்களையும் போக்கிவிடலாம்.

உண்மையிலேயே, மனோசக்தி என்பது அளவுகடந்த பயன்களைத் தரக்கூடிய சிறந்த பொருளாகும். ஒரு காலத்தில், இந்தப் பாடங்களில் நம் இந்தியாவே உலகம் முழுவதற்கும் ஆசானாக விளங்கியது. இப்போதுங்கூட மேனாட்டு அறிவாளர்கள் ஆத்மசக்தி பற்றிய புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்வதற்கும் நம் நாட்டையே எதிர்பார்க் கின்றார்கள்.

நம் முன்னோர் அறிந்திருந்த ஒன்றையே மேனாட்டார் மீளவும் கண்டுபிடித்தார்கள். காலத்துக்கு ஏற்றபடி புதிய ஆராய்ச்சிகளையும் செயல்முறைகளையும் கண்டுபிடித்து மெருகேற்றினார்கள். ஆணும் பெண்ணும் அதிகமான மனோசக்திகளைப் பெற்றிருக்கிறார்கள் என்பது அவர்களால் நிரூபிக்கப்பட்டது. அந்தச் சக்திகளை வளர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளும் நன்கு சோதிக்கப்பட்டு அவர்களால் முறையாக வகுக்கப்பட்டுள்ளன.

அறியும் மனம் எனப்படுவது நம் மனத்தின் ஒரு சிறுபகுதியே ஆகும். அதற்கு உள்ளே, மிகவும் ஆழத்தில், மனோசக்திகளின் மிகப் பெரிய கருவூல அறையொன்று இருக்கிறது. அதை உள்மனம் எனவும் அடிமனம் எனவும் சொல்கிறார்கள். நம்முடைய எல்லாவித மனோசக்திகளும் இந்த அடிமனத்தில் தான் ஒடுங்கிக் கிடக்கின்றன. இந்தச் சக்திகளை விழிப்படையச் செய்வதற்கு முயலவேண்டும்.

மனிதனும் தேவனாகலாம்!

மனத்தை ஒரே நிலையில் கட்டுப்படுத்தி அடக்கியாள்வதை ஒருமுகச் சிந்தனை (Concentration) என்று கூறுகிறார்கள். எண்ணங்களில் வலிமையும் — உறுதியும், மனத்தை அடக்கும் சக்தியும் சேர்ந்துவிட்டால், படிப்படியாக முன்னேற்றமடையலாம்; எல்லோருடைய நன்மதிப்பையும் பெறலாம். யாரிடம் வேலை செய்கிறீர்களோ அவர்கள் தாமாகவே மரியாதையும் மதிப்பும் கொடுக்கும் உயர்நிலையையும் அடையலாம். மனோசக்தியான உறுதியான நிலைமையை அடைந்துவிட்டால், புகை பிடித்தல், குடித்தல் முதலிய எல்லாக் கெட்ட பழக்கங்களும் தாமாகவே பறந்தோடிவிடும்.

பெரியோர்களின் ஞானசக்தி

மனோசக்தியின் உதவியால் அடையமுடியாத பேறுகளே இல்லை. உலகின் மற்றப் பாகத்தில் வசிக்கும் மக்கள் இப்பேர்ப்பட்ட விஷயங்களைப் புரிந்துகொள்ள இந்தியாவில் வசித்த அறிஞர்களையே நாடினார்கள். கற்பனைக்கும் எட்டாத மனோதத்துவங்களின் நெறிமுறைகளை, இந்திய ஞானிகளும், சித்தர்களும் கஷ்டப்பட்டு உணர்ந்து, அந்த அறிவைப் பொதுவுடைமையாக்கினர். அறிஞர்கள் அனைவரும் கூறுவதென்ன? ''ஆண் பெண் இருபாலர்களின் உள்மனத்திலும் எதையும் வெல்லக்கூடிய மஹாசக்தி ஒன்று இருக்கிறது. அதை நாம் இன்னதென்று அறியவேண்டும்'' என்பதுதான்.

2. வாழ்க்கையில் வெற்றி

உலகில் தோன்றிய ஆணிடத்தும், பெண்ணிடத்தும் ஓர் தெய்வீகமான காந்தசக்தி இருக்கிறது. இந்த சக்தியின் உதவியைக் கொண்டே மாபெரும் செயல்களை அவரவர்கள் சாதித்து வருகிறார்கள். இந்த சக்தியைத்தான் நம் யோகீஸ்வரர்கள் 'பிராணன்' என்கிறார்கள். இந்த சக்தியை நம்முள் வைத்தே பகவான் பல திருவிளையாடல்களைப் புரிந்து வருகிறார். இந்த மகாசக்தி — பிரகாசம் ஒவ்வொருவரிடமும் இருந்துவருவது உண்மையே. சிலருக்கு இயற்கையாகவே அதிகமாக இருக்கிறது. வேறு சிலர் யோகாப்பியாசத்தாலும் தங்கள் ஞானப்பிரகாசத்தை பெருக்கிக் கொண்டும், ஆற்றலை அதிகரித்துக் கொண்டும், தெய்வீக ஒளிவீச, தெய்வீக சக்தி பெருகி, எல்லாரும் ஆச்சரியப்படும்படியான தேஜசுடன் விளங்குகின்றனர். இவர்கள் மூலம் உலகத்திற்கும் பல நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன.

தெய்வீக நிலை பெற்றவர்கள்

தன்னலத்துறவு யாருக்கு உண்டோ அவர்கள் தெய்வீக அருள் பெற்று — சக்தி பெருகப் பெருக — தெய்வமாகவே விளங்குகிறார்கள். தங்கள் சக்தியைப் பிறர் நலத்திற்காகவே உபயோகப்படுத்துகிறவர்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றியடைகிறார்கள். தங்களுக்கும் சக்தி இருக்கிறதேயென்னும் அகம்பாவத்தால் பிறருக்குக் கேடு விளைவிக்கும் முயற்சியில் எவர் ஈடுபட்டாலும், அவர்கள் தங்கள் சக்தியை இழந்து கொண்டே போவார்கள். தங்கள் சொந்த நன்மைக்காகத் தெய்வீக சக்தியை உபயோகப்படுத்துகிறவர்கள் தோல்வியடைவதும் அல்லாமல், உலகில் இவர்களுக்குக் கெட்ட பெயரும், அவமானமும் ஏற்பட்டு, பலர் இகழ்ந்து பேசும் நிலைமையையும் அடைந்து விடுவார்கள். எனவே தெய்வீக மணங்கமழ வாழ விரும்புவோர், மனம், மொழி, மெய்த்

தூய்மையோடு வாழ்வதுடன், பிறருக்கும் கெட்டதை நினைக்காமல் — தங்கள் சொந்த நன்மைக்காகவும் தெய்வீக சக்தியை உபயோகப்படுத்தாமல் வாழ்ந்தால், இவர்களே நடமாடும் தெய்வங்கள் என்று உலகோர் கொண்டாடி வழிபடும் நிலைமையை அடையலாம். இவர்களையே, ''அருள் பெற்ற மகான்கள்'' என்று மக்கள் வழிபடுவார்கள். தங்கள் சக்திகளை — வாழ்க்கையைப் பகவானுக்கே அர்ப்பணித்து விட்ட மகான்கள் நமது நாட்டில் மட்டுமல்ல உலகம் முழுவதிலுமே வாழ்ந்திருக்கின்றனர்.

ஆசையும் அதிக சக்திகளும்

நமது வாசகர்கள் முக்கியமான விஷயத்தைக் குறித்துக் கொள்ளவேண்டும். மனிதனுக்குப் பேராசை கூடாதேயொழிய, நியாயமான ஆசைகள் இருக்கலாம். அவரவர் திறமைக்குத் தகுந்தபடி வாழ்க்கையில் வெற்றியும், வசதிகளும், கௌரவமும் வேண்டும் என்று ஆசைப்படுவதில் தவறுதலே இல்லை. பிறருக்குத் தீங்கு செய்யவேண்டும் என்னும் எண்ணமே கூடாது. அளவுக்கு மீறிய செல்வம் தனக்கே வேண்டும் என்றும் ஆசைப்படக்கூடாது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாகத் தங்கள் சக்திகளைக் கொண்டு பெண்ணின்ப வேட்கையில் ஈடுபடுகிறவர்களுக்கு இவர்கள் உதவி செய்யக்கூடாது. தாமும் நியாய வரம்புகளுக்கு மீறிய வகையில் எந்த இன்பத்தையும் நாடக்கூடாது. இப்பேர்ப் பட்டவர்களுக்கே முழு வெற்றி கிடைக்கும் என்பதை ஒவ்வொருவரும் கவனிக்கவேண்டும்.

அனைவரிடமும் அதிசய சக்தி

தெய்வீக அருள் துலங்கும் மகான்களைப் பார்க்கும் போதே நமக்கு அவர்களுடைய சக்தி தெரிந்துவிடும். இதைப் பற்றிச் சுவாமி விவேகானந்தர் கீழ்க்கண்டவாறு கூறுகிறார்:

''ஒருவர் வருகிறார். மிகவும் சாதுர்யமாகப் பேசுகிறார். மணிக்கணக்காகப் பேசுகிறார். ஆனால், அவரைப்பற்றி உங்களுக்கு நல்ல அபிப்பிராயமே ஏற்படுவதில்லை. மற்றொருவர் வருகிறார், ஏதோ இரண்டொரு வார்த்தைதான்

பேசுகிறார். இவர் பேசுவதில் இலக்கண மரபோ, இலக்கிய சுவையோ ஒன்றும் இல்லை. இவர் பேசும் நான்கு வார்த்தைகளே நம் மனத்தில் ஓர் நல்ல அபிப்பிராயத்தை ஏற்படுத்திவிடுகிறது. அவருக்கே மதிப்புக் கொடுக்க வேண்டும் என்று நமக்கே தோன்றுகிறது. இந்த அனுபவம் உங்களுக்கும் ஏற்பட்டிருக்கலாம். ஆகையால் நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால், பேச்சு மட்டுமே பிறர் மனத்தில் ஓர் நல்ல அபிப்பிராயத்தை ஏற்படுத்துவதில்லை. ஒவ்வொருவருக்கும் உண்டான மஹாசக்தி — பிறரை வசீகரிக்கும் (ஆகர்ஷண) காந்த சக்தியே பிறரை வசீகரிக்கிறது; பிறர் மதிப்பு அளிக்கும் வாய்ப்பை அளிக்கிறது என்று சொல்ல வேண்டும். கல்வி அறிவின்மூலம் — ஞானத்தின்மூலம் நாம் வாழ்க்கையில் அடைய விரும்பும் காந்த சக்திதான் நமது குறிக்கோள். இந்தக் குறிக்கோளை அடைந்து, எல்லாரும் மதிக்கத்தகுந்தபடி வாழவேண்டும் என்னும் ஆசை, எல்லோருக்கும் பொதுவாக இருக்க வேண்டியது நியாயமே. ஒவ்வோர் குடும்பஸ்தனும் ஏழை—பணக்காரன், தொழிலாளி—முதலாளி, துறவி எல்லாரும் இந்த சக்தியை அடையவேண்டும். பிறர் மதிப்பும் மரியாதையும் கொடுக்கவேண்டும் என்று ஆசைபட்டு, அதன்படி வாழ நினைப்பது நியாயம் மட்டுமல்ல, அவசியமானதுமாகும்.

காந்தசக்தியின் பேராற்றல்

கண்ணுக்குப் புலப்படாத ஒரு மகாசக்தியானது எவ்வாறு இத்தகைய சிறப்பான முறையில் வேலை செய்கிறது என்று சிலர் சந்தேகப்படலாம்; கேட்கவும் நினைக்கலாம். உண்மையில் ஒழுங்கற்றதும் பருத்ததுமானவற்றில் சக்தி குறைவாகவே இருக்கிறது. மிகப் பெரிய சக்திகளெல்லாம் மிக நுண்ணியமானவற்றிலும், கண்ணுக்குப் புலப்படாதவற்றிலுமே காணப்படுகிறது. அணுவின் சக்தியும், நீரணுவின் சக்தியும் அனைவருக்கும் தெரிந்ததே! காந்தசக்தியும் ஒரு நுண்மையான ஆற்றலே. காந்தசக்தி படைத்த ஒரு ஒல்லியான மனிதனுக்குக் காந்தசக்தி இல்லாத பூதாகரமான மனிதன்

பணிந்து போய்விடுவான். சில மனிதர்கள் வெற்றியடைந்து கொண்டே போவதற்கு அவர்களிடமுள்ள இந்த காந்தசக்தி தான் பெரும்பாலும் காரணமாகும்.

உடலைச் சுற்றிலும் ஒளிபரப்பும் சக்தி

ஒருவருடைய உருவத்திலோ, கம்பீரமான பார்வை யிலோ, தேக அமைப்பிலோ, இந்த வசீகர சக்தி இருக்கிற தென்று சொல்ல முடியாது. ஒருவர் பார்ப்பதற்குப் பஞ்சை யாக இருப்பார். கோவணம் மட்டும் தரித்திருப்பார். பார்ப்பதற்கு அசிங்கமாகவே இருக்கக்கூடும். ஆனால், அவரிடம் தெய்வீக ஒளிவட்டம் இருக்கலாம். இந்த ஒளி எவரையும் வசியப்படுத்திவிடும். இவருடைய பார்வையிலே ஓர் சக்தி — இவரைப் பார்க்கும்போதே நமக்கோர் பயத்துடன் கலந்த மரியாதை தோன்றிவிடும். ஒவ்வொருவரிடமும் உள்ள இந்த மின்சார சக்திக்குத் தகுந்த அளவுக்கே, அவரவர் களுக்குச் சமூகத்தில் வெற்றி, வாழ்க்கையில் வெற்றி கிடைக்கிறது. அதனால்தான் ஒரு சிலர் எவ்வளவுதான் நாகரிகமாக உடைகள் அணிந்து வசீகரமாக பேசினாலும், மதிப்புக் கொடுக்கவேண்டும் என்று நமக்குத் தோன்றுவ தில்லை. அவர்களிடம் ஒளி இல்லை என்றே சொல்ல வேண்டும். தெய்வீக சக்தியின் தேஜஸ் தேகத்திற்கே ஒரு மின்சார சக்தியைக் கொடுக்கிறது. ஒருவரிடமுள்ள மின்சார ஒளிவட்டம் எதையும் — எவரையும் தனக்கு அடிமையாக்கிக் கொள்கிறது என்பது அனுபவம்.

கவர்ந்துகொள்ளும் காந்தசக்தி

மனிதரிடமுள்ள மின்சார வசீகர சக்தியைப் பற்றி டாக்டர் ஹெர்வர்டு கேரிங்க்டன் என்னும் அறிஞர் சில செய்திகளைக் கூறுகிறார்: ''சிலரைப் பார்த்தவுடனேயே நாம் வெறுத்து ஒதுங்கும் நிலைமையும், மற்றும் சிலரைப் பார்த்ததும் நாம் விரும்பும் நிலைமையும் ஏற்படுவது உண்டல்லவா? நாம் அப்போதைக்கப்போது அனுபவித்திருக்கிறோம். முன்பின் பார்த்திராத ஒருவரை நாம் ஏன் வெறுக்கிறோம் என்று நமக்கே சொல்லத் தெரியாது. இதன் உண்மையான காரணம்

என்னவென்றால், ஒரு சிலருக்கு ஒருவகை ஆகர்ஷண சக்தி இருக்கிறது. இது இவர்களுடைய தேகத்திலிருந்து வெளிப் படுகிற மகாசக்தி. ஒவ்வொருவருடைய மனோநிலை, ஆரோக்கியம், தேகநிலைமை இவைகளைப் பொறுத்து, இது வெளிப்பட்டு மற்றவர்களைத் தாக்கி ஆகர்ஷிக்கிறது. இந்த சக்தி எவரிடம் இல்லையோ அவரை நாம் விரும்ப முடிகிற தில்லை. ஒருவருக்கு நல்ல மனம் — பரிசுத்தமான மனோ நிலை — நல்லொழுக்கம் இவைகள் இருந்தால், அவருடைய மின்சார சக்தியால் மற்றவர்கள் தாக்குண்டு அவர்களை விரும்புவதோ, அன்பு கொள்வதோ இயல்பு. ஒரு மகான் வீற்றிருக்கிறார் என்றால், அவருடைய ஜோதி அந்த இடத்தில் பரவி இருக்கும். அவருடைய தேஜஸ் பரவி அங்குள்ளவர் களை வாய்மூடி மௌனிகளாக இருக்கச் செய்யும். பரிசுத்த ஆத்மாக்களின் ஜோதி எங்கும் பரவ அவர்கள் உள்ள பகுதி யையே பிரகாசிக்கச் (Magnetic Atmosphere) செய்யும். மகான்களிடமிருந்து ஓர் ஜோதி அலைவீச்சு கிளம்பி (Magnetic Radiation) எல்லோரையும் அவர்கள்பால் இழுத்துக் கொள்ளும். மகான்களுக்கு உள்ள வசீகர சக்தி — ஜோதி — அதிகம் என்றால், நம் எல்லோருக்கும் அந்த சக்தி, ஜோதி, குறைந்த அளவிலாவது இருந்தே வருகிறது. இதை அதிகரிக்கச் செய்துகொள்வதில்தான் பயிற்சி நாம் பெற வேண்டும்.

கெட்டவரை வெறுக்கும் சக்தி

மற்றோர் அனுபவம்: ஒரு சிலர் மத்தியில் உட்கார்ந்திருப்போம். அவர்கள் மத்தியில் உட்கார்ந்திருக்கும் வரையில் எந்த வேலை செய்யவும் மனம் இடங்கொடுக்காது. எதிலும் நமக்கு அக்கறை இருப்பதில்லை. நல்ல எண்ணமும் நமக்குத் தோன்றுவதில்லை. இதன் காரணம் என்ன வென்றால், ஒரு சிலர் இருக்குமிடம் நரகத்திற்கு ஒப்பான வேதனையை அளிக்கும். அவர்களுடைய பேச்சும், பாவனையும், கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளும் விதமும் நம்மை ''வெளியேறு வெளியேறு'' என்று சொல்வதுபோல் இருக்கும். அவர்களை விட்டு — அந்த இடத்தை விட்டு —

வெளியே வந்துவிட்டால், ஏதோ சிறையிலிருந்து வெளியே வந்ததைப் போன்ற மனோநிலை, ஒருவித அமைதி உண்டாகும்.

சிந்தனையால் சிறப்பது வாழ்க்கை

நாம் ஏன் உலகில் பிறந்திருக்கிறோம் என்று சற்றுச் சிந்தனை செய்தால், நாம் நம்முடைய திறமைக்குத் தகுந்த அளவில்' சேவை செய்யவே பிறந்திருக்கிறோம். வாழ்க்கையில் வெற்றியடையப் பிறந்திருக்கிறோமே யல்லாமல், முயலும் காரியங்களில் எல்லாம் தோல்விகளை அடையவோ, எவ்விதமான உணர்ச்சியும் இல்லாமல் சோர்ந்து நடைப்பிணமாக அலைந்து அழிந்து போவதற் காகவோ நாம் பிறக்கவில்லை. உலகில் பிறந்ததற்கு நமது குடும்பம் வரையில் — நமது சுற்றுப்புறம் வரையில் — மாவட்ட எல்லைக்குள் — மாநிலத்தில், ஏதாவது நல்ல காரியம் செய்யவே பிறந்திருக்கிறோம். ஒன்றுமே இல்லா விட்டாலும், நமது குடும்பத்தின் அளவிலாவது, நம் வரையிலாவது மனதிருப்தி ஏற்படும் வகையில் ஏதாவது சாதிக்க வேண்டாமா? ஆம்; சாதனை என்பது ஒவ்வொரு வருக்கும் தேவையானதே என்று எல்லோரும் ஒப்புக் கொள்ளுவார்கள்.

ஆத்மசக்தியின் அற்புத மகிமை

ஒருவருக்குப் பிறக்கும்போதே ஆகர்ஷணசக்தி என்பதும் கூடவே பிறக்கிறது. அவருடைய முகத்தில் தேஜஸ் — தேகத்தில் ஒருவகை ஜோதியானது — பிறக்கும்போதே இருக்கும். ''பூர்வ ஜென்ம சுக்ருதம்'' — அதாவது, அவரவர் களுடைய முற்பிறப்பின் புண்ணிய பாவங்களுக்கு ஏற்றாற் போல்தான் இது பிறப்பிலேயே ஏற்படும்; அதன் பிறகு வாழ்க்கையில் ஏற்படுவதல்ல என்று ஒரு காலத்தில் நினைத்தார்கள். அறிஞர்கள் ஆராய்ச்சிகளின் பயனாக, ஒவ்வொருவரும் தாங்களே முயற்சிசெய்து இந்தப் பிரகாசத்தை அடையலாம் என்னும் முடிவுக்கு இப்போது வந்திருக்கிறார்கள். ஆராய்ச்சி நிபுணர் மெஸ்மர் என்னும்

அறிஞர் உலகத்திற்குப் பயன்படும்படி ஓர் உண்மையை நிரூபித்தும் காட்டினார். ஒவ்வொருவரிடமும் ஓர் அரிய சக்தி இருக்கிறது; இந்தக் காந்தசக்தியைச் சேகரித்து வைக்கலாம்; வெளியே செலுத்தலாம்; கட்டுப்படுத்தலாம்; ஒரு திசை நோக்கிச் செல்லுமாறு ஏவலாம்; அதிகப்படுத்தலாம்; சமனப்படுத்தலாம் என்றெல்லாம் நிரூபித்தவர் மெஸ்மர். இந்தச் சக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்வதென்றால், அதன்மூலம் தங்கள் மதிப்பையும் பெருக்கிக் கொள்ளலாம். சில மகான்களுக்குள்ள வசீகர சக்தி அவர்களுடைய தேகத்திலிருந்து 10 அடி வரையில்தான் பிரகாசிக்கும். மகான் புத்தருக்குண்டான ஜோதியோ பதினாறு மைல் சுற்றளவுக்குப் பிரகாசிக்கும் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. பொது ஜனங்களை வசீகரிக்கும் தலைவர்களுக்கும் இந்த அரிச சக்தி இருக்கிறதென்று சொல்ல வேண்டும். இந்த சக்தியின் மகிமையால் ஆயிரக்கணக்கான மக்களை ஊக்குவித்து, அவர்களைத் தம்பால் இழுத்து, இவர்களுடைய கட்டளைகளுக்கு அவர்களைக் கீழ்படியும்படி செய்து, சிறைவாசமானாலும் தடியடியானாலும் பின்பற்றும்படி செய்து, உலகமே பிரமிக்கும்படியான சாதனைகளைப் புரிந்து வெற்றிக்கொடி நாட்டியிருக்கிறார்கள்.

இருவகையான சக்திகள்

இந்த அபூர்வ சக்தியில் இரண்டு வகையுண்டு. பிறரை வசீகரிக்கும் சக்தி ஒன்று; பிறரை வெறுக்கச் செய்யும் சக்தி மற்றொன்று. சிலரை நாம் விரும்புகிறோம்; வேறு சிலரை நாம் வெறுக்கிறோம். ஒவ்வொருவருடைய குணங்களும் இவ்விஷயத்தில் துணை புரிகின்றன என்றே சொல்ல வேண்டும். அதோ ஒருவன் வருகிறான்; அவன் ஒழுக்கத்தில் உயர்ந்தவன்; சூதுவாது தெரியாதவன்; குழந்தை உள்ளம் உள்ளவன்; எவருக்கும் தீங்கு செய்யாதவன்; உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்று பேசாதவன்; பொய் பேசத் தெரியாதவன். இவனுக்கு ஆத்மசக்தி விசேஷமாக உண்டு. இவனை எல்லோரும் விரும்பும் நிலைமை தானாகவே ஏற்படும். வேறொருவன் இதற்கெல்லாம் நேர் எதிரிடை

யானவன். இவனை எல்லோரும் வெறுக்க வேண்டியதாகவே ஏற்படும். ஆகையால் ஒருவருக்குள்ள ஆத்மஜோதி அவருடைய குணங்களையும் பொருத்ததாகும் என்பதை நாம் அறியவேண்டும்.

கண்வழியே பாயும் காந்தசக்தி

சிலரைப் பார்த்தவுடன் நம்மையும் அறியாமல் நாம் அவர்களை விரும்பத் தொடங்குகிறோம்; நேசிக்கத் தொடங்கி விடுகிறோம். ''கண்டதும் நேசம், கண்டதும் காதல்'' என்று அழைப்பதெல்லாம் இப்படித்தான். ஒருவருடைய பரிசுத்தமான எண்ணங்களே அவருக்குத் தனி ஜோதியைக் கொடுக்கும். அவருடைய தேகத்திற்கே ஒரு காந்தசக்தியைக் கொடுத்துப் பிறரை வசியப்படுத்துகிறது என்றே சொல்ல வேண்டும்.

குழந்தையிடம் தெய்வீக சக்தி

குழந்தைகள் தெய்வத்திற்குச் சமானம் என்று சொல்வதை நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்கள் அல்லவா? ஆமாம், குழந்தைகள் தெய்வசக்தி உள்ளவைதாம். குழந்தை களிடம் இந்தக் காந்தச்சக்தி நிரம்ப இருக்கிறது. இதன் காரணம் என்னவென்றால், குழந்தைகளிடம் சூது, வாது இல்லை; குழந்தைகள் வளரவளரச் சூது, பொய்ப் பேச்சு, பொறாமை, கோபம் என்பவை ஒவ்வொன்றாகத் தொற்றிக் கொள்கின்றன. அதன் நினைப்பு பல கோணல் வழிகளில் செல்வதால், அதனிடமுள்ள தெய்வீக சக்தியும் குறைந்து கொஞ்சமாகப் போய்விடுகிறது. சிறு குழந்தையின் சிரிப்பைப் பார்த்து மயங்காதவர்கள் யார்? குழந்தையின் மழலைச் சொல்லைக் கேட்டு ஆனந்தப்படாதவர் யார்? எல்லோரும் குழந்தையை விரும்பி, குழந்தையின் பார்வை, சிரிப்பு இவைகளைக் கண்டு மயங்குகிறார்கள்.

நாகத்தின் காந்தப் பார்வை

நாகப்பாம்புக்குச் சக்தி மிகுந்த காந்த சக்தியானது அதனுடைய கண்பார்வையில் இருக்கிறது. பறவைகளையோ

மற்ற ஜீவஜந்துக்களையோ நாகப்பாம்பு உற்றுப் பார்த்தால் அவை மின்சாரத்தால் தாக்குண்டவைபோல் செயலற்றுப் போகும். அந்த மின்சார வட்டத்திற்குள் வரும் ஜீவஜந்துக்கள் அசைவற்று அப்படியே நின்றுவிடுகின்றன.

குருடரின் தற்காப்புச் சக்தி

குருடர்களுக்கு ஓர் அரிய சக்தி இருப்பதை நீங்கள் கவனித்திருக்கலாம். நெருங்கிவரும் சத்தத்தைக் கொண்டே யார் வருகிறார்கள் என்று குருடர்கள் சொல்லி விடுகிறார்கள். அநேக குருடர்கள் துணையில்லாமல் தாமாகவே வெளியில் செல்கிறார்கள். எதிரில் ஆளோ மிருகமோ வந்தாலும் தெரிந்துகொண்டு விலகிவிடுகிறார்கள். மேடு பள்ளங்களையும் தெரிந்துகொண்டு ஜாக்கிரதையுடன் செல்கிறார்கள்.

பிறரிடமிருந்து வெளிவரும் காந்தசக்திப் பாய்ச்சலைக் குருடர்கள் உணர்ந்துகொள்ளும் சக்தியைப் பெற்றிருக்கிறார்கள் என்பதுதான் இதற்குக் காரணம். நம் ஓவியர்கள் மகான்களின் உருவங்களை வரையும்போது, அவர்கள் முகத்தைச் சுற்றிலும் ஓர் ஒளிவட்டத்தை வரைவதைப் பார்த்திருக்கலாம். காந்தசக்தி ஒருவரிடம் அதிகமாகும் போது, அவர் முகத்தைச் சுற்றிலும் ஓர் ஒளிப் பிரகாசத்தை அது உண்டாக்குகின்றது. இதைக் குறிக்கவே நம் ஓவியர்கள் அப்படி ஒளிவட்டம் வரைகின்றார்கள்.

பயிற்சியால் சக்தி பெருகும்

''மிகுதியாக அறிவாற்றல் பெற்றவன்தான் வீணாக்கி விட்ட காலங்களை நினைத்து மிகவும் வருத்தப்படுவான்'' என்று கூறுகிறார் மகாகவி தாந்தே. பல அறிஞர்கள் இதே கருத்தைச் சொல்லியிருக்கிறார்கள். எதிர்பாராதவிதமாக வாழ்க்கையில் அதிர்ஷ்டம் வருமென்று எதிர்பார்ப்பவர்கள் சோம்பேறிகள். நல்ல சந்தர்ப்பங்கள் மிக அருகிலேயே வருகின்றன. உண்மையில் அவற்றை நாம் உண்டாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். எதிர்பார்த்துக் காத்திருக்கக்கூடாது. எல்லாம் அப்படியே முழுமையாக வந்துசேரும் என்று நினைப்பது மடமை. குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பத்திற்கு நாமே

நம்மைத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். தவறான தொடக்கங்களாலும், அளவுகடந்த குறைபாடுகளாலும், கோடிக்கணக்கானவர்கள் தங்கள் லட்சியங்களை அடைய இயலாமல் தவறியிருக்கிறார்கள். எல்லையற்ற இந்த உலகத்திலே, நினைவாற்றல் உள்ள ஒருவன் தனக்குரிய இடத்தை அச்சமின்றித் தானே ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

பயிற்சி மட்டுமே வெற்றியைத் தேடித் தருவதில்லை. ஒவ்வொரு வழக்கறிஞரும் சட்டக் கல்லூரியில் இரண்டாண்டுகள் பயிற்சி பெறுகிறார்கள். ஆனால், எல்லாரும் வெற்றிகரமாக தொழில் செய்ய முடிவதில்லை.

வெற்றிக்கு மனோசக்தி வேண்டும்

மெடிகல் காலேஜில் ஐந்து வருடம் படிப்பது மட்டும் ஒருவரை டாக்டர் தொழிலில் வெற்றியாளராக்கிவிட முடியாது. இதற்கான காரணம் என்ன? பயிற்சியைத் தவிர நம்மால் அறியவியலாத ஒரு காரணமும் இந்த வெற்றி தோல்விகளுக்கு அடிப்படையாக அமைந்து இருக்கிறது. அது என்ன? அதுதான் காந்தசக்தி என்பது. அது குறைவானால் சாதாரண வசதிகள்கூடத் தொலைவான நம்பிக்கையாக மட்டுமே விளங்கிவரும். சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப வாழ்வது என்று வாழத்தொடங்குவதால் பயனில்லை. அது நம்மை எங்கும் கொண்டு செல்வதில்லை. அது எதிர்பாராத துயரங்களைக் கொண்டுவந்த வாழ்வையே ஒரு சுமையாக்கி விடும். நல்ல முறையிலே வளர்த்துக்கொள்ளப் பெற்ற காந்தசக்தியும், உறுதியான மனோசக்தியும் சேர்ந்தால் எந்தத் தோல்வியுமே உண்டாவதில்லை. அவை, பிறர் இயலாத தென்று கூறும் எந்தச் செயலையும் எளிதாகச் செயற்படுத்தி வெற்றிகாணும் ஆற்றலை ஒருவருக்குத் தந்து விடுகின்றன.

3. வெற்றிதரும் மின் அசைவு

ஒவ்வொருவருக்கும் விடாமுயற்சி என்பது கட்டாயம் வேண்டும். ''முயற்சி திருவினையாக்கும்'' என்பது முதுமொழி. எந்தவிதமான முயற்சியும் செய்யாமல், எல்லாம் தானாகவே நடக்கவேண்டும், விதிப் பயன்படி நடக்கட்டும் என்று சோம்பேறித்தனமாகவோ, அசிரத்தை யுடனோ இருக்க நாம் பிறக்கவில்லை. நாம் முயற்சிகளில் ஈடுபட்டுக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும். கடுமையாக உழைக்க வேண்டும். எவ்விஷயத்திலும், ஆர்வமும், அக்கறையும் வெற்றியடைய வேண்டும் என்னும் தீர்மான மும் இருக்கவேண்டும். மனத் துணிவும், உழைப்பும் உள்ளவர்களுக்கே வெற்றி கிடைக்கும். சந்தர்ப்பம் நேரும் போது அதை நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். தானாகச் சந்தர்ப்பம் வராவிட்டாலும், நாமே நமது உழைப்பை காட்டக்கூடிய சந்தர்ப்பத்தை உண்டாக்கிக் கொண்டு, வெற்றியை அடைந்தே தீரவேண்டும் என்ற மனத் துணிவுடன் பாடுபட்டால்தான் வெற்றி கிடைக்கும். நாம் பாடுபட்ட பின்னர் தோல்வி குறுக்கிட்டாலும் மனம் தளரக்கூடாது. மீண்டும் உழைத்து வெற்றியடையப் பாடுபட வேண்டும். துணிவில்லாமல், குறிக்கோள் இல்லாமல் ஏதோ பார்க்கலாம் என்று அசிரத்தையுடன் வாழ்பவர் தோல்வி யடைந்து துன்புறுகிறார்கள். இந்த அகண்ட உலகத்தில் எவ்வளவோ விஷயங்கள் நடக்கின்றன. நெஞ்சில் உறுதியும், உழைப்பின் பலமும், செய்யும் கருமத்தில் துணிச்சலும் இருந்தால், கட்டாயம் வெற்றியடைந்தே தீருவோம். இந்தத் தன்னம்பிக்கை ஒவ்வொருவருக்கும் அவசியம் வேண்டும். நமது குறிக்கோளில் நம்பிக்கை, இவ்வுலகில் அடையக்கூடிய சாதனைகள் எவ்வளவோ இருக்கின்றன என்னும் நம்பிக்கை

இருந்தால், நாம் வெற்றியை அடைவதும் இன்புறுவதும் நிச்சயம் என்பதை, ஒவ்வொருவரும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

வாழ்க்கையில் வெற்றி

வெற்றியடைவதற்கு மனத்துணிவு, குறிக்கோளில் நம்பிக்கை, ஊக்கம் எல்லாம் வேண்டும். இத்துடன், பயிற்சி என்பதும் வேண்டும். ஒருவர் பி.எல். படித்து விட்டதாலேயே திறமையுள்ள வக்கீலாக ஆகமாட்டார். அவர் வேறோர் வக்கீலிடம் பயிற்சி பெறவேண்டும். இந்தப் பயிற்சி மட்டும் போதாது. தொழிலுக்குத் தேவையான திறமை, மதிநுட்பம், சட்டங்களின் உட்பொருளை அறிந்து எடுத்துச் சொல்லக் கூடிய திறமை, ஞாபக சக்தி, மனிதர்களின் மனப்போக்கு, உலகப் போக்கு எல்லாம் தெரிந்திருக்க வேண்டும். இவ்வளவுக்கும் மேலாகத் தாம் பேசும் பேச்சால், எடுத்துக் கூறும் சட்ட நுட்பங்களால் பிறரை வசீகரிக்கும் சக்தியும் வேண்டும். இந்த வசீகர சக்தியில்லாவிட்டால் வெற்றி யடையக்கூடிய வழக்குகள்கூடத் தோல்வியடைந்துவிடும். அதைப்போலவே, ஒரு டாக்டருக்கு வேண்டியதும் வசீகர சக்தியே. டாக்டர் ஒருவர் பேசும் பேச்சால், சொல்லும் ஆறுதல் மொழிகளால், கொடுக்கும் தைரியத்தால் நோயாளிக் குப் புதிய தைரியம், புதிய சக்தி ஏற்பட வேண்டும். இந்த வசீகர சக்தியுள்ள டாக்டர் வெற்றிமேல் வெற்றியடைவார் என்பதைச் சொல்லவும் வேண்டுமோ? பலபேர் வக்கீல்களாக இருந்தாலும், பலர் டாக்டர்களாக இருந்தாலும், தொழிலில் வெற்றியடைந்து புகழ்பெற்று வருபவர்கள் உண்டு; சாதாரண மாக வாழ்க்கை நடத்திக் கொண்டுபோகவே வகை காணாமல் கஷ்டப்படுகிறவர்களும் உண்டு. இதன் காரணம் என்ன வென்றால், பிறரை வசியம் செய்யும் வசீகர சக்தி சிலருக்கு இருப்பதும், பலருக்கு இல்லாமலிருப்பதும்தான்.

இந்த வசீகர சக்தியை ஒவ்வொருவருமே அடையலாம். அதற்காக உழைக்கவேண்டும். சக்தியைப் பெற பாடுபட வேண்டும். மனத்தளர்ச்சி என்பது எதற்கும் கூடவே கூடாது. மனத்துணிவு எப்போதும் காப்பாற்றப்பட வேண்டும்.

மஹாசக்தியில் முழு நம்பிக்கை வைத்து, ''எனக்கும் சக்தி அருள்'' என்று வேண்டிக் கொள்ளவேண்டும். மனோ திடத்துடன் உழைப்பும் சேர்ந்தால் தோல்வி என்பதற்கே இடம் இருக்காது.

குழப்பமும் கோழைத்தனமும் கூடாது

மனத்தில் குழப்பம் எப்போதும் சிலருக்கு உண்டு. உறுதியான தீர்மானத்திற்கு வரவே மாட்டார்கள். எந்த முடிவுக்கு வந்தாலும ''அது சரியா, அல்லவா?'' என்னும் குழப்பமே இவர்களுக்குக் கோழைத்தனத்தைக் கொடுத்து வரும். இப்படிப்பட்ட குழப்பம் இருந்தால், எதைச் செய்ய வும் முடியாமல் பல கஷ்டங்களையே அடைவார்கள். எப்போதும், ''விதி, விதி'' என்று விதியின்பேரில் பழிபோடச் சித்தமாயிருப்பவர்கள், தாங்களாக முயற்சி செய்ய வலிமை யற்றவர்களாகி விடுவார்கள். ''விதி''யை முற்றிலும் நம்பிச் செயலற்றுக் கிடப்பவர்கள் சோம்பேறிகள்தான். இவர்கள் அறியாமையால் உழல்பவர்கள். உழைப்பை முன் வைத்துப் பாடுபடச் சக்தியற்றவர்கள். ஒவ்வொருவரும் தனக்குள்ள பொறுப்புக்களை உணர்ந்து கடமைகளைச் செவ்வனே செய்வதில் ஆர்வத்தைக் காட்டுவதில்தான் உண்மையான இன்பம் இருக்கிறது. பொறுப்புக்களைத் தட்டிக் கழிக்கவும், கடமைகளைச் செய்யாமலிருக்கவும், உழைக்காமல் சோம்பல் முறித்துக் கொண்டிருக்கவும், விதி விதி என்று ஜபம் செய்யவும் கற்றுக்கொண்டு, வாழ்க்கையை கெடுத்துக் கொள்பவர்கள் உலகில் பலர் உண்டு.

வெற்றிக் கதிர்கள்!

நாம் வெற்றியடையவே பிறந்திருக்கிறோம். வாழ்க்கை யின் குறிக்கோள் வெற்றியே! வெற்றி என்னும் அச்சாணியில் தான் உலகம் சுழன்றுகொண்டிருக்கிறது என்பதை நாம் நம்பவேண்டும். இந்த நம்பிக்கையே நமக்கு ஊக்கம் அளிக்கும். தோல்வியடைந்து துன்புறுவதற்காக நாம் பிறக்க வில்லை. வெற்றி மலர்கள் பூப்பதே, உலகம் என்னும் மரத்தின் இயல்பு. இதை ஒவ்வொருவரும் மனத்தில் நன்கு

பதித்துக் கொள்ளவேண்டும். வெற்றிக் கிரணங்கள், வெற்றியை அளிக்கும் கதிர்கள், உலகைச் சூழ்ந்து சுற்றிக் கொண்டே இருக்கின்றன. அவை நமக்கு உதவி செய்த வண்ணமாய் இருக்கின்றன. இந்த உதவியை நமது முயற்சியால் நமக்குள்ளே இழுத்துக் கொண்டால் வெற்றி கிடைப்பது மிகமிக நிச்சயம்!

யுகசக்தியை அடையலாம்

மனோதத்துவ வாதிகள் பலர் 'யுகசக்தி' (Cosmic Force) என்பதை நம்புகின்றார்கள். சரியான முடிவுகளைச் செய்ய அந்தச் சக்தி உதவுகிறது என்றும் அவர்கள் கூறுகின்றார்கள். வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சிரமம் எல்லாம், சரியான முடிவுக்கு வராமலிருப்பதன் கோளாறுதான் என்றும் அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

எப்படியானாலும், 'வாழ்வு' என்பது நாம் அதை அமைக்கின்ற அமைப்பைப் பொறுத்ததுதான். விதியின் கைப்பாவைகளாகவோ, ஏதும் சக்தியற்றவர்களாகவோ நினைப்பதால் பயனில்லை. எதிர்பாராத சம்பவங்கள் நேரும் போது, ஒருவன் விதியைப்பற்றிக் கூறுவதோ, தன் இயலாமை யைப் பற்றி உரைப்பதோ, அவனுடைய செயலிழந்த தன்மை யையும் அறியாமையையுமே காட்டுவதாகும். பெரும் பாலான காரியங்களில் விதி என்று சொல்லப்படுவது, சோம்ப லுள்ளவன் தனக்குரிய கடமைகளைச் செய்வதிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்காகச் சொல்லும் சொல்லாகவே இருக்கிறது.

யுகசக்தியின் செல்வாக்கு என்பது மனோசக்தியின் செல்வாக்குத்தான். அது கண்ணுக்குப் புலப்படாம லிருந்தாலும் அதுவே நம் வாழ்வை உருவாக்கப் பெரும் பகுதியும் உதவுகின்றது. யுகசக்தித் திட்டம் என்பது ஒவ்வொருவரையும் சமமாகவே ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் கருதியிருக்குமாறு ஆலோசனை கூறுகின்றது. நாம் நம்முடைய சக்திகளான எண்ணத்தின் சக்தி, தேர்ந்தெடுக்கும் ஆற்றல், காரணகாரிய ஆராய்ச்சித் திறன், தெளிவான

முடிவுக்கு வருதல் என்பவற்றை முறையாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். குருட்டு அதிர்ஷ்டங்களை மட்டும் பின்பற்றி னோமானால், அது நம்மைத் துயரத்திலே கொண்டு சேர்த்து விடும். வேறு மாற்றமே கிடையாதென்று நாம் ஒருபோதும் நினைக்கவே கூடாது. ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு மாற்றுப் பொருள் அல்லது செயல் இருக்கவே செய்கிறது. சிறிதளவு நினைத்தபோது அது இல்லவே இல்லை என்பது பொருளல்ல.

நமக்குள் தெய்வ வாக்கு

உலகத்தைச் சூழ்ந்துள்ள மின்சாரசக்தி எல்லோருக்கும் சக்தியைக் கொடுக்கத் தவறுவதில்லை. இதைச் சிலர் உபயோகப்படுத்திக் கொண்டு வாழ்க்கையில் வெற்றியடை கிறார்கள்; பலர் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளத் தவறிவிடு கிறார்கள். நமக்கு அறிவை இயற்கையே வழங்கியுள்ளது. மனிதனுக்குள்ள ''வரப்பிரசாதம்'' என்று இதை அழைக்க லாம். நாம் சிந்தனை செய்யவும், நல்லது எது கெட்டது எது என்று தேர்ந்தெடுக்கவும், நல்ல முறையில் செயல்படவும், வெற்றியைக் குறிக்கும் தீர்மானம் செய்யவும் வேண்டிய ஞானத்தை இயற்கையே கொடுக்கிறது. இதை நாம் நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும் அல்லவா? திடீரென்று ஒரு விஷயத்தில், ''வழியென்ன'' என்பது புரியாமலிருக்கும்; ஆனால், நமக்குள் 'உள்மனம்' என்பது இருக்கிறது; திடீரென்று உள்மனம் நமக்கு ஒரு வழியைக் காட்டத் தொடங்கிவிடும். நம்முள் யாரோ ஒருவர் ''இப்படிச் செய், அப்படிச்செய்யாதே'' என்று சொல்வது போலிருக்கும். இதை நாம் ஒவ்வொருவருமே அனுபவித்திருக்கிறோம். உதாரண மாக நாம் ஒரு பொய் சொல்ல முயற்சி செய்யும்போதே, 'வேண்டாம்; பொய் சொல்லாதே!'' என்று சொல்லுவது போல் இருப்பதில்லையா! கெட்ட காரியம் செய்யும்போது, 'இது கெட்டது ஆயிற்றே!'' என்று நமக்குத் தோன்றுவது உண்டல்லவா? இது உள்மனம் செய்யும் வேலை. இதேபோல் ஒரு விஷயத்தில் நாம் தீர்மானம் செய்யத் தவிக்கும்போது, 'அப்படிச் செய்'' என்று உள்மனம் வழிகாட்டுகிறது. இந்த

உள்மனத்தின் சக்தியை அறிந்து அதை வளர்த்துக்கொண்டு, அதுகாட்டும் வழியில் நாம் நடந்துவரப் பழகிக்கொண்டால், நமது முயற்சிகள் அனைத்தும் திருவினையாகும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. உள்மனத்துள் உள்ள தெய்வீக சக்தியின் தீர்ப்பின்படியே நடந்து, அதே மகான்கள் எவ்வளவோ மகத்தான காரியங்களைச் சாதித்திருக்கின்றனர். மகாத்மாஜி அப்போதைக்கப்போது உள் மனத்தின் தீர்ப்பைப் பற்றியே (Inner Voice) சொல்லிக் கொண்டிருப்பார். உள்மனம் எனும் தெய்வத்தின் கட்டளைப்படியே நடந்துவந்தார் என்பதை எல்லோரும் அறிவார்கள். மனிதனுக்குள் இருக்கும் உள் மனத்தின் பெருமையைப் பதினான்காவது நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த சர் பிரான்சிஸ் பேகன் என்னும் பெரியார் தாமே உணர்ந்து அறிவித்தார். ''வாழ்க்கையில் வெற்றியை அடைய வேண்டுமென்றால், உள்மனத்தின் மகாசக்தியை உணர்ந்து அதன்படி நடக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் — நாமும் பாடுபட்டு உள்மனத்தின் சக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்வதில் தான் நமக்குப் பெருமை இருக்கிறது'' என்று அவர் அறிவித்தார்.

நம்மை இயக்கும் தெய்வசக்தி

தெய்வசக்தி என்பது உலகத்தைச் சூழ்ந்து நின்று இயக்கிவருகிறது. அதே சக்தி நம்மையும் இயக்கிவருகிறது. அதைச் சரிவர உணர்ந்து பயன்படுத்திக் கொண்டால் அந்தத் தெய்வசக்தி நமக்குப் பலவகைகளில் உதவி செய்துவரும்; வழிகாட்டிக் கொண்டிருக்கும்; உழைப்புக்குத் தகுந்தபடி வெற்றியையும் கொடுத்துவரும். இந்த மகாசக்தியை நன்கு உபயோகித்துக் கொள்ளத் தெரிந்ததால்தான் மகான் புத்தர், முகமது நபி (சல்) அவர்கள், பூஜ்யர் பால் முதலியோர் உலக மக்களுக்கு நல்வழிகாட்டும் நிலைமையடைந்தனர். இந்தத் தெய்வசக்தியின் உதவியால் நாம் நல்வழியைக் காணலாம்; எதைச் செய்யவேண்டும் என்பதை அறியலாம். 'நாம் தெய்வீகத்தை நினைத்து நினைத்துத் தெய்வசக்தி நம்முள் அதிகமாகப் பரிமளிக்கவும் பிரகாசிக்கவும் செய்துகொள்ள லாம். நாளடைவில் நாம் சொல்வதே தெய்வ வாக்காக

அமைந்துவிடும். நம்முள் தெய்வீகம் பிரகாசித்து, ஜோதி நம்மைச் சூழ்ந்து, நாமே தெய்வீக சக்தி நிறைந்தவர்களாகத் திகழலாம். இதன் பயன் என்னவென்றால், நாளடைவில் தீமையை விலக்குவோம்; ஒழுக்கத்தில் ஓங்குவோம்; செய்யத் தகாததை ஒதுக்கித் தள்ளுவோம்; செய்ய வேண்டியதையே செய்வோம்; தவறுதல் என்பதே குறுக்கிடாமல் பார்த்துக் கொள்ளும் சக்தியும் நம்முள் பிரகாசிக்கும்; ஒவ்வொன்றிலும் வெற்றியடைய வேண்டும் என்னும் தீவிரமும் நமக்குள் ஏற்படும்; மனத்துணிவும் தன்னம்பிக்கையும் பெருகும்.

தெய்வசக்தி கைவிடாது

இவ்வுலகம் ஒரு தெய்வசக்தியால் உண்டாக்கப்பட்டு அதே தெய்வசக்தியால் இயங்கியும் வருகிறது. அந்தச் சக்தி நம்மைக் கைவிடுவதில்லை. இதை நாம் உணர்ந்து நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்வதில் இருக்கிறது நமது வெற்றியும் இன்பமும். தெய்வத்தின் லீலைகள் — திருவிளையாடல்கள் — நம்மைக்கொண்டே நடைபெற வேண்டியிருக்கிறது. இதை நமது மனத்தில் பதித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

நமது எண்ணங்கள் ஒழுங்காக இருக்கவேண்டும். நாம் இடைவிடாமல் உழைக்கவேண்டும். தன்னம்பிக்கையுடன் வாழவேண்டும். மனத்தளர்ச்சியென்பதே நம்மை அணுகக் கூடாது. நாம் எந்த நிலையை அடையவேண்டும் என்பதை எண்ணிப் பார்த்துத் தீர்மானித்துக் கொள்ளவேண்டும். நமக்கு ஒரு லட்சம் ரூபாய் வேண்டும் என்னும் ஆசையிருந்தால், ''லட்சம் ரூபாய்களை அடைந்துவிட்டோம்'' என்று கற்பனை செய்துகொண்டு மகிழ்ச்சி அடையவேண்டும். இந்த எண்ணத்தின் அலைகள் பேரொலிபோல் காற்றில் கலந்து விடும்; நம்மையும் சூழ்ந்துகொள்ளும். நினைத்தது கைகூடுவதற்கு உலகை ஆளும் இந்தச் சக்தியே துணைசெய்யும். நாம் மனத்தில் எண்ணியதை எண்ணியபடி முடிக்கத் தெய்வ சக்தியின் அருள் உண்டு என்று ஞானிகள் சொன்னதற்கு இதுதான் காரணம். மனத்தில் தோன்றும் எண்ணம் வலுவடைந்து அதன்படியே உலகில் செயல்கள் நடக்கின்றன.

நம்மிடமுள்ள மின்சக்தி

ஒவ்வொருவரிடமும் மின்சார சக்தி பரிமளிக்கிறது என்று ஏற்கெனவே விவரித்தோம் அல்லவா! டாக்டர் 'ஜாயிர்' என்னும் ஆராய்ச்சியாளர் ஒரு நுண்கருவியைக் (Sthenometer) கண்டுபிடித்தவர். இதன் உதவியால் ஒவ்வொருவரிடமும் உள்ள மின் அணுசக்தியை அளந்து விடலாம். அவர் விரிவான ஆராய்ச்சிகள் செய்து, நமது நரம்புக் கோர்வைகளிலிருந்தே ஒருவகை மின்சாரசக்தி வெளிப்படுகிறதென்று கண்டு பிடித்தார். இந்த மின்சக்தியை இரும்பு, எஃகு போன்ற உலோகங்கள் தம்முள் தேக்கிவைக்க முடியாது. ஆனால், துணி, மரம், சீசாவில் அடைக்கப்பட்ட தண்ணீர் இவைகள் இந்த மின்சார சக்தியை இழுத்து வைத்துக்கொள்ள முடியும் என்று நிரூபித்தார். தூரத்திலிருந்தே ஒருவர் தம்மிடமுள்ள மின்சார சக்தியைத் துணி, மரம், சீசா தண்ணீருக்கு மாற்ற முடியும் என்பதையும் நிரூபித்துக் காட்டினார்.

யற்றோர் அறிஞராகிய 'பேவர்' என்பவர், மற்றோர் உண்மையை நிரூபித்தார். அதாவது நமது இடது கையை விட வலது கையிலேயே அதிகமாக மின்சக்தி இருக்கிறதென்பதை நிரூபித்தார். ஆனால் இடது கையால் அதிகமாக வேலை செய்பவருக்கு இடது கையிலேயே மின்சக்தி அதிகம் என்ப தையும் கண்டுபிடித்தார். ஒருவர் தம் கையைச் செடிகளின் சமீபத்தில் அடிக்கடி கொண்டுபோனால், அதிலிருந்து வெளியாகும் சக்தியானது செடிகள் முளைத்து வளரவும் உதவுகிறது என்பதையும் அறிவித்தார்.

டாக்டர் 'கேஸ்டன் டர்வில்' என்னும் அறிஞரும், தமது கையிலுள்ள மின்சார சக்தியைப் பிரயோகித்து தாவரங்களின் அதிர்ச்சியையும், வளர்ச்சியையும் கவனித்தார். மனிதர்களுக் கும் இந்தச் சக்தியைப் பிரயோகம் செய்யலாம். ஆனால், குறிப்புச் சொற்கள் (Suggestions) மனிதர்பால் ஓரளவுக்கே சக்தியுள்ளன. இந்தக் குறையை விலக்கவே அவர் தாவரங் களின் அணுவுயிர்களைச் சோதனைக்குத் தேர்ந்தெடுத்தார்.

டாக்டர் டார்ஜெட் என்பவர் 'இந்தச் சக்தி மின்சக்தி போன்றது' என்று கண்டார். கையிலுள்ள மின்சார சக்தியின் அளவை நிழற்படம் (போட்டோ), எடுத்தும் வெற்றி பெற்றார். இவ்வாறு போட்டோ பிடித்து ''ஒரு சிலருக்கு அளவுக்கு மீறிய மின்சக்தி இருப்பதாக'' இவர் நிரூபித்துக் காட்டிவிட்டார்.

டாக்டர் டர்விலி என்னும் அறிஞர், தற்செயலாகவே மனிதரிடமுள்ள மின்சார சக்தியைக் கண்டுபிடித்தார். 12.6.1910-இல் ஒரு பெண்மணியை அதிக வெளிச்சமில்லாத அறையில் படுக்கவைத்தார். அவளைக் கருப்பு ஆடையால் மூடினார். அதன் பின்னர், அவள் மீது கையைப் பலமுறை அசைத்தார். திடீரென்று அவருடைய விரல்களின் நுனியி லிருந்து பழுப்பு வர்ணமாகப் புகை வருவதைக் கண்டார். அதிக வெளிச்சமில்லாததாலும், பெண்ணைக் கருப்புத்துணி மூடியிருந்ததாலும், புகை, விரல் நுனிகளிலிருந்து வெளிப் படுவதைக் கண்டறிய முடிந்தது. இவ்வாறு புகை வருவதை அவரால் நம்ப முடியவில்லை. சில நண்பர்களைக் கூப்பிட்டுத் தாம் காண்பது உண்மையா என்று கவனிக்கச் சொன்னார். அவர்களும் மெல்லியதாகச் சுருள் சுருளாகப் புகை வருகிறதென்றே சொன்னார்கள். இவ்வாறு மின்சார சக்தியானது மெல்லிய புகைப்போல் வெளியானதைக் காண முடிந்தது. காரணங்கள் — இவருக்கு மின்சார சக்தி அதிக அளவில் இருந்தது ஒன்று; அறையில் அதிக வெளிச்ச மில்லாமலும், பெண் கருப்புத் துணியைப் போர்த்துக் கொண்டிருந்ததும் மற்றொன்று.

மனிதனிடமுள்ள மின்சார சக்தியை ஒன்றுசேர்த்து ஒரு மின்சார மணியை அடிக்கச் செய்து காட்டலாம் என்று ஓர் அறிஞர் கூறுகிறார். 'ப்ரெய்ன் மாத்தியூஸ்' என்பவர், தமது தேகத்தின் பல்வேறு பாகங்களிலிருந்து சேகரிக்கப்பட்ட ஒரு ஒல்டு (Volt) அளவில் இருபதில் ஒரு பங்கு மின்சார சக்தியைச் சேகரித்து, அதை அதிகரித்து ஒரு மணியை அடிக்கச் செய்து காட்டினதாக், அவரே B.B.C. ரேடியோவில் 1930ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் 14, 21, 28ஆம் தேதிகளில்

கூறியிருக்கிறார். (ஆதாரம்: திரு. கில்பர்டு ஒக்ளே எழுதிய The Amazing Influence என்னும் நூல்.)

கமாண்டெண்டு டார்ஜெட் கூறுவதைப் படித்துப் பாருங்கள்: ''நான் சாதாரண ஒரு மின்சார பல்பைக் கையில் எடுத்துக்கொண்டு அதன் உலோக பாகம் கையில் உராயும் வண்ணம் மேலும் கீழுமாகத் தேய்த்தேன். அவ்வாறு தேய்த்ததன் பயனாக என் கையில் இருந்த மின்சார சக்தியானது பல்பில் பாய்ந்து, மெல்லிய வெளிச்சம் தோன்றி, இருட்டு அறையில் மெல்லிய ஒளிக்கிரணங்களை வீசியது''. இவ்வாறு நிரூபிக்க வேண்டுமானால், சாதாரணமாக எல்லோராலும் முடியாது. எவரிடம் மின்சார சக்தி அதிகமாக இருக்கிறதோ அவரால்தான் இவ்வாறு நிரூபிக்க முடியும்.

இறந்து போனவனுடைய அவயவம் அழுகிப்போகாமல் காப்பாற்ற முடியும் என்பதை டாக்டர் டர்விலி நிரூபித்திருக்கிறார். இறந்துபோன ஒருவனைச் சாவுக்கிடங்கின் குளிர்சாதனத்தில் வைத்திருந்தார்கள். பதினைந்து நாட்கள் இவ்வாறு வைத்திருந்தபின் அந்தப் பிணத்தின் கையை 1913ஆம் ஆண்டு ஜனவரி மாதத்தில் டாக்டர் சார்வெட் அனுப்பினார். குளிர்சாதனத்தில் வைக்கப்பட்டிருந்த உடலின் பாகம் விரைவில் அழுகிவிடும் என்றும் தமது முயற்சிகளை விரைவிலேயே செய்து முடிக்கவேண்டும் என்றும் டர்விலிக்கு அவர் சொல்லியனுப்பினார்.

டாக்டர் டர்விலியும் உடனே தமது கருத்தைச் செலுத்தினார். சௌகரியமான நிலைமையில்லாவிட்டாலும், முயன்று பார்ப்போம் என்று டாக்டர் டர்விலி எண்ணினார். அந்தப் பிணத்தின் கையைக் குறிவைத்துத் தினந்தோறும் மெல்ல மெல்ல அதற்குமேல் தமது கையை அசைத்து தமது விரல்களை கீழாகப் பாயும்படி செய்து தமது மின்சாரசக்தியை அந்தக் கைக்குப் பாயும்படி செய்தார். இவருக்கு உதவியாக ரேய்மாண்ட் சீமாட்டியும், பீகாட் சீமாட்டியும் இருந்தனர். மூன்று பேருமாகச் சேர்ந்து தினந்தோறும் முக்கால்மணி நேரம் தங்கள் மின்சாரத்தைப் பாய்ச்சினார்கள். இவ்வாறு ஆறுநாட்கள் தொடர்ச்சியாகச்

செய்தார்கள். கை அழுகிப் போகவில்லை; ஒவ்வொரு நாளும் அறிஞர்கள் குழுவொன்று அதைக் கவனித்து, அது அடைந்து வரும் மாறுதல்களை அன்றாடம் குறித்துக்கொண்டு வந்தது. இரண்டு மாதங்கள் ஆனபின்னரும் கை அழுகிப் போக வில்லை; ஆனால் உலர்ந்து இறுகிவிட்டது.

இதைப்பற்றி டாக்டர் டர்விலி எழுதும்போது, ''எங்கள் கைவிரல்களின் நுனியிலுள்ள மின்சார சக்தி பாயப் பாயக் கையின் மேல்பாகம் சிவப்பு நிறமாக மாறி வந்தது. அதன்பின், உள்ளங்கை கொஞ்ச நாட்களுக்குப் பிறகு கையின் அடிப்பாகம் சிவப்பு நிறமாக இறுகிக்கொண்டே வந்தது. எனவே, 18-4-1913 ஆகிய இன்று அழுகிப் போயிருக்க வேண்டிய கை, உலர்ந்து இறுகிக்கொண்டு விட்டது.''

''இதேபோல் இரண்டு குழிமுயல்களினுடைய ஈரல்கள், தனித்தனியாக ஜாடிகளில் போட்டு வைக்கப்பட்டன. ஒரு ஜாடியில் இருந்த ஈரலுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் 3, 4 முறைகள் கையை அசைத்து மின்சாரத்தைப் பரப்பிவிட்டேன். சுமார் 28 நாட்களில் மின்சாரம் பாய்ச்சப்பட்ட ஈரல் உலர்ந்து இறுகிக்கொண்டது. மற்றொன்று அழுகிப் போய்விட்டது. திரு.எம்.எமிலி என்னும் அறிஞர் வேறு பிராணிகளின் மூளை, இருதயம் இவைகளைத் தனித்தனியாக வைத்துத் தமது மின்சார சக்தியால் இதே பலனைப் பெற்றிருக்கிறார்.

மின்சாரத்தைப் பாய்ச்சலாம்

இவ்வாறு தனி உறுப்புக்களுக்குத் தம்மிடமுள்ள மின்சாரக் கவர்ச்சி சக்தியை ஊட்டுவதன்மூலம் அவை அழுகிப்போகாமல் இறுகிக்கொள்ளும் நிலைமையைக் கவனித்தார்கள் அல்லவா! அறிஞர்கள் இதை வைத்துக் கொண்டு மேலும் சிந்திக்கத் தொடங்கினார்கள். மனிதர் களிடமுள்ள வியாதிகளை இந்த அற்புதமான மின் கவர்ச்சிச் சக்தியால் நிவர்த்தி செய்யமுடியாதா என்று ஆராய்ச்சி செய்யத் தொடங்கினார்கள். நல்ல பலனும் அடைந்தார்கள்.

ஒருவரிடமுள்ள மின்சார சக்தியைக் கொண்டு வேறொரு வருக்குள்ள வியாதிக்குப் பரிகாரம் அளிக்கவோ, தங்கள்

சக்தியை உபயோகப்படுத்தி வேறொருவருக்குத் தூக்க நிலையை உண்டாக்கவோ வேண்டுமானால், அவர் தமது கை விரல்களின் நுனிப்பாகத்திலுள்ள மின்சாரம் மற்றவருக்குப் பாயும்படி செய்யவேண்டும். பொருளுக்கோ மனிதருக்கோ மேலாக சுமார் 15 சென்டிமீட்டர் தூரத்தில், இவர் தம் கையை வைத்து அசைக்கவேண்டும். இதற்குத்தான், மின்சார அசைவு என்று பெயர். அம்மாதிரி அசைப்பதின் மூலம் இவருடைய கையிலிருக்கும் மின்சார சக்தி வெளிப்பட்டுக் கீழேயுள்ள பொருளுக்கோ, மனிதனுக்கோ பாய்கிறது.

இந்த மின்சார சக்தியால் அற்புதமான காரியங்களைச் செய்யலாம்; ஆச்சரியமான பலன்களை அடையலாம். இந்த மின்சார அசைவுகளினால் தேகத்திலுண்டான அநேக நோய்களுக்கெல்லாம் பரிகாரம் அளிக்கலாம்.

இதைப்பற்றி இந்நூலின் பிற்பகுதியில் பல ரகசியங்களை அறிவித்திருக்கிறோம். வாசகர்கள் படித்து, சிந்தித்து, செயலாற்றி நற்பயன் அடையவேண்டும்.

மின்சக்தியின் விளக்கம்!

நம்முள் ஒவ்வொருவரிடமும் அற்புத மின்சார சக்தி இருக்கிறது; மின்சார சக்தி இல்லாதவர்களே இல்லை என்று சொல்லலாம். சிலரிடம் சக்தி அதிகமாக இருக்கும். மற்றவர் களிடம் குறைவாக இருக்கும். இந்த மின்சார சக்தி பல அற்புதங்களைச் செய்யும் விசேஷம் உள்ளதாகும். அதை அதிகரித்துக் கொண்டு நல்ல பலன்களையும் அடையலாம்.

மின்சாரத்திற்கு இரண்டு முனைப்புகள் உண்டு. ஒன்று உடன்பாடு (Positive). மற்றொன்று எதிர்மறை (Negative) எனப்படும். உடன்பாடு (Positive) எதிர்மறை (Negative) என்னும் இரண்டுக்கும் தொடர்பு உண்டு. ஒன்றை மற்றொன்று தன்பால் இழுத்துக்கொள்ளும். எது வலுவுள்ளதோ அது வலுவில்லாததை தன்பால் இழுத்துக் கொள்ளும். இரண்டு சக்திகளும் இரண்டு துருவங்களாகவே உள்ளன. உடல், மனம் இரண்டும் மின்சார இயக்கத்தில்

ஒன்று உடன்பாடு (Positive), மற்றொன்று எதிர்மறை (Negative) என்று ஹெலன் வில்மனிஸ் என்னும் அறிஞர் கூறுகிறார்.

நமது தேகம் எதிர்மறை (Negative) மின்சாரம் உள்ளதாகும்; மனம் என்பது உடன்பாடு (Positive) மின்சாரம் உள்ளதாகும். மனத்தில் தோன்றும் எண்ணங்களை இயங்க வைக்கும் உடன்பாடு (Positive) மின்சாரமானது சக்தி வாய்ந்தது. இந்தச் சக்தியைப் பெருக்கிக்கொண்டு — இதைத் தேக்கி வைத்து, தேவையுள்ள போது உபயோகித்துக் கொண்டால் பல நன்மைகளை அடையலாம்.

இந்த மின்சார சக்தியைப் பெருக்கிக்கொண்டு, அவ்வப் போது தேவைகளுக்கு அனுகூலமாக உபயோகிக்கத் தெரிந்து கொள்ளும் ஆண்களும், பெண்களும் பிறரை வசியப் படுத்தும் வசீகர சக்தியை அற்புதமாகப் பெறுவார்கள்.

தெய்வ பூஜை செய்கிறவர்கள் தாம் விரும்பும் தெய்வத்தை மனத்தில் இருத்திக் கொள்வார்கள். அதற்குரிய படத்தையோ அல்லது யந்திரத்தையோ தமக்கு முன்னால் வைத்திருப்பார்கள். நியம நிஷ்டையுடன் அமர்ந்து, ஒருமித்த நினைவோடு, அத்தெய்வத்திற்குரிய மூல மந்திரத்தைத் தொடர்ந்து உச்சாடனம் செய்துகொண்டே இருப்பார்கள்.

ஒரு லட்சம், இரண்டு லட்சம் என்று உச்சாடனம் செய்வார்கள். பல நாட்கள் விடாமல் உச்சாடனம் செய்வார் கள். இதனால் அவர்களுடைய மின்சார சக்தி நாளுக்கு நாள் அதிகரிக்கிறது. அவர்களுக்கு அத்தெய்வம் சித்தியாகி விட்டது என்று கூறுவார்கள். அவர்கள் தம் கையால் தடவுவதன் மூலமே பலருடைய நோய்களைக் குணப்படுத்தி வருகிறார்கள். தம்மிடமுள்ள மனோசக்தியை வளர்த்துத் தம் காந்தசக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்வதால்தான், இது சாத்தியமாகிறது என்று அறியவேண்டும்.

4. பிராணாயாம சக்தி

ஒருவருடைய சொந்தக் காந்தசக்தியை வளர்த்துக் கொள்வது மிகவும் எளிது. அப்படி வளர்த்துக் கொள்வதனால் உண்டாகும் பயனோ மிகமிக அதிகம். மிகச் சாதாரண மனிதன்கூடக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பயிற்சிகளை முறை யாகச் செய்துவந்தால், சில நாட்களிலேயே அபரிமிதமான பலன்களைக் காணத் தொடங்குவான்.

ஒவ்வொருவரிடமும் உள்ள காந்த சக்தியை எவ்வாறு பெருக்கிக் கொண்டு, அவர்களுடைய நன்மைக்காகவும் சந்தோஷ வாழ்க்கைக்காகவும் உபயோகப்படுத்திக் கொள் வது என்பதைப்பற்றி இந்நூலில் சுலபமான முறையில் விவரித்திருக்கிறோம். வாழ்க்கையில் முன்னேறவேண்டும், வெற்றிகாண வேண்டும் என்ற ஆர்வம் உள்ளவர்கள் எல்லாரும் தங்கள் குறிக்கோள்களை அடையலாம். ஆண் களும் பெண்களும் வெற்றிபெறச் சுலபமான வழிகளைக் கூறுகிறோம். ஒவ்வொருவரும் பிறக்கும்போதே அவரவர் களுடன் மின்சார சக்தியும் பிறக்கிறது; மின்சார சக்தி இல்லாத வர்கள் எவருமே இல்லை. அதோ ஓர் குழந்தையைக் கவனியுங்கள். நம் மனத்தைப் பறிகொடுக்கிறோம்; குழந்தை யிடம் வசீகரசக்தி அதிகமாக இருக்கிறது. ஆனால், குழந்தை வளரவளர வசீகரசக்தி குறைந்துகொண்டே போகிறது. ஏன் இவ்வாறு வசீகரசக்தி குறைகிறது? இதற்குரிய காரணங்கள் பல.

குழந்தைகள் வளரவளர விருப்பு வெறுப்புக்களுக்கு அடிமையாகிறது. சிலரைக் கண்டால் குழந்தை விரும்புகிறது. வேறு சிலரை வெறுக்கிறது. இது வேண்டும் அது வேண்டும் என்று அடம் பிடிக்கிறது. சந்தோஷம், கோபம், வெறுப்பு முதலியவை குழந்தையைத் தொற்றிக் கொள்ளுகின்றன. குழந்தை மனத்தில் பல விகாரங்களும், விரும்பத்தகாத

எண்ணங்களும், விருப்பு வெறுப்புகளும், நேசமும் பகையும் சண்டித்தனமும் குடிகொள்கின்றன. இதன் காரணமாகக் குழந்தையிடமுள்ள வசீகரம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறையத் தொடங்குகிறது. வாசகர்களே இதைக் கவனித்திருக்கலாம்! சந்தோஷமாக விளையாடும் குழந்தையை எல்லோரும் விரும்புகிறோம். அடம்பிடித்து அழுவது, உம்மென்று உம்மணா மூஞ்சி மாதிரி உட்கார்ந்திருப்பது, சிலரிடம் போக மறுப்பது, வேறு குழந்தைகளைத் துன்புறுத்துவது, இத்தகைய குணங்கள் உள்ள குழந்தைகளை நாமே விரும்புவதில்லையல்லவா? காரணம், அந்தக் குழந்தையிடம் முன்பு இருந்த மின்சார சக்தி இப்போது இல்லை. அதனால் அதற்குண்டான வசீகரமும் குறைந்து போய் விட்டது.

தீயகுணங்கள் சக்தியைக் குறைக்கும்

எவரிடமும் இனியகுணங்கள் இருந்தால் அவர்களை நாம் விரும்புகிறோம்; பொறாமை, கோபம், ஏமாற்றுவித்தை இருக்குமானால் நாம் வெறுக்கிறோம். கெட்ட குணங்களை எல்லோரும் வெறுக்கத்தான் வேண்டும். கெட்ட குணங்கள் உள்ளவர்களை வெறுப்பது உலக இயல்புதான். கெட்ட குணங்கள் உள்ளவர்கள் தங்கள் குணங்களை வெளிக்குக் காட்டிக் கொள்ளாவிட்டாலும், அந்தத் தீய குணங்களே அவர்களுடைய மின்சார சக்தியை அழித்துவிடுகின்றன. எனவே, இவர்களுக்குள்ள கவர்ச்சியும் போய்விடுகிறது. அதனால்தான், நாம் முன்பின் பார்க்காதவர்களானாலும் ஒரு சிலரை விரும்புகிறோம்; வேறு சிலரைப் பார்த்தவுடன் வெறுக்க வேண்டியதாகிறது. அவர்களிடமுள்ள குண விசேஷமே கவர்ச்சியையும் நன்மையையும் கொடுக்கிறது என்று நாம் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

குணங்களால் மாறும் சக்தி

ஒருவரைப் பார்த்ததும் 'மகான்' என்று பக்தியுடன் மரியாதை கொடுக்கிறோம். மற்றவரைப் பார்த்தவுடன் ''இவன் வஞ்சகன்'' என்று நமது உள்மனமே கூறுகிறது.

''மகான், நல்லவன், யோக்கியன்'' என்று பெயர் எடுத்தவர் எல்லோரும் தம்மிடமுள்ள அளவுக்கு மீறிய மின்சாரக் கதிர்களைத் தம்மைச் சுற்றிலும் பரப்புகிறார்கள். இவை மற்றவர்களை வசீகரிக்கின்றன. மற்றவர்களிடம் இந்த மின்சாரக் கதிர்கள் மிகக் குறைவாக இருக்கும். இவர்களால் மற்றவர்களின் மனதைத் தங்களுக்குச் சாதகமாக இழுத்துக் கொள்ள முடியாது.

நல்ல குணங்கள் — தீய குணங்கள்; நல்ல எண்ணம் — கெட்ட எண்ணம் என்பவை உலகில் பரவலாகத்தான் இருக்கின்றன. ஒவ்வொருவரிடமும் எதிர்மாறான குணங்கள் இருப்பதை மறுக்கவும் முடியாது. ஆனால் ஒரு வித்தியாசம் நாம் கவனிக்கவேண்டும். சிலரிடம் கெட்ட குணங்கள் அதிகமாகவும், நல்ல குணங்கள் குறைவாகவும் இருக்கும். கெட்ட குணங்களிலும், பிறருக்கு அதிகமாகத் தீங்கு செய்யும் கொடூரமும் கல்நெஞ்சமும் இருக்கும்; வேறு சிலரிடம் இருக்கும் கெட்ட குணங்கள் பிறருக்குத் தீங்கு செய்யாமல் அவர்களையே சுட்டெரித்துக் கொண்டிருக்கும். இவை களுக்குத் தகுந்தாற்போலவே, அவர்களுக்கு மின்சார சக்தி குறைந்தோ, அதிகரித்தோ இருக்கும்.

நாம் ஒவ்வொருவரும் பிறருக்குத் தீங்கு எண்ணாமல், நாம் எவ்வாறு முன்னேறலாம் என்பதை மட்டும் நினைத்துக் கொண்டு ஏன் வாழலாகாது? நல்ல எண்ணங்களின் உதவி யால், நமது வசீகர சக்தியை ஏன் வளர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது? நமது மின்சார சக்தியின் உதவியால் நாம் ஏன் இன்புறலாகாது? நமது மனத்தில் நல்ல எண்ணங்களை ஏன் வளர்த்துக் கொள்ளலாகாது? அன்பையும் கருணையையும் வளர்த்து, பிறர் நன்மையடைய வேண்டும் என்னும் எண்ணத்தையாவது நமது மனத்தில் வேரூன்றச் செய்ய லாகாதா? இது எல்லோருக்கும் சாத்தியமானதுதானே!

கவலையால் வசீகரம் கரையும்

கவலை என்பது நமது மனத்தையே சதா அரித்துக் கொண்டிருப்பதுமல்லாமல், நமது முகத்திலுள்ள வசீகரத்

தையும் அரித்துக்கொண்டே போய்விடும். அதனால் வாழ்க் கையே ஒரு சோகமயமானது ஆகிவிடவும் கூடும். நமது தேகசக்தியும் இதனால் குறையத் தொடங்கும். நம்மிடமுள்ள மின்சார சக்தியை — கவலைகள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைத்துக் கொண்டே போய்விடும். கவலைகளுக்கு இடம் கொடுத்தவர்கள் விரைவில் தேகசக்தி—மனோசக்தி இரண் டையும் இழந்து பரிதவிப்பார்கள். இவர்கள் எந்த வேலை யையும் துணிந்து செய்யும் திறனை இழந்தவர்களாவார்கள். எதையும் செய்து முடிக்கவேண்டும் என்னும் ஆர்வத்தையும் இழந்து, செயலாற்றல் என்பதையும் மறந்த நிலைக்குப் போய்விடுவார்கள். எந்த விஷயத்தைப் பற்றியும் வீணாகக் கவலைப்பட்டு முகத்தைத் தொங்கப் போட்டுக்கொண்டு உட்கார்ந்திருப்பதற்குப் பதிலாக எவ்வாறு வெற்றி பெறலாம் என்று யோசனை செய்வதே, ஆக்க வேலைக்கு முதற்படி யாகும் என்பதை அறியவேண்டும்.

''அதோ வெற்றி கிடைத்துவிட்டது'' என்று எண்ணிக் கற்பனை செய்வதாலேயே மனத்தில் ஒரு குதூகலம் ஏற்படு கிறது; சக்தி பெருகுகிறது. ஆவேசம் பிறக்கிறது; செய்கையில் மனம் ஊன்றுகிறது. முகத்தில் தேஜசும், தேகத்தில் மின்சார மும், செய்கையில் வெற்றிக் கண்ணோட்டமும் காணப்படு கிறது. இதுவே இவனைப் புதிய மனிதனாக்குகிறது. வீணாகக் கவலைப்படுவதால் ஏற்கனவே உள்ள நிலைமையும் பறிபோய்விடும்.

முகத்தில் ஒளி துலங்கும்

ஒரு கஷ்டமோ கவலையோ வந்துவிட்டதென்றால், தாங்கமுடியாதது என்று நினைத்து உள்ளம் ஒடிந்துபோய் மூலையில் உட்கார்ந்துவிடக்கூடாது. கஷ்ட சுகங்கள் வாழ்க் கையில் குறுக்கிடுவது சகஜம். அவைகளைச் சமாளித்து வெற்றிபெற வேண்டியது நமது கடமையாகும். இன்று நம்மைத் திக்குமுக்காடச் செய்யும் கஷ்டம்—நஷ்டம் சில நாள் பொறுத்து எண்ணிப் பார்க்கும்போது சாதாரணமான தாகவே தோன்றும். ஆகையால் கஷ்டநஷ்டங்களைக் கண்டு மலைக்காமல் — கவலைப்படாமல் — சமாளிக்க வழி

யென்ன என்பதையே யோசிக்கத் தலைப்பட வேண்டும். ''கஷ்டங்கள் வருகிறதா... வரட்டும்... அவைகளை எப்படிச் சமாளிக்கிறேன் பார்!'' என்னும் ஆண்மை மனப்பான்மை யைக் கைக்கொண்டால், மனத்தில் குதூகலம் பிறக்கும். குதூகலத்தால் முகத்தில் ஒளி துலங்கும். வசீகர மின்சார சக்தி நமது தேகத்தில் பரவும். இவ்வாறு கஷ்டங்களைத் துணிவோடு தாங்குவது ஓர் அரிய கலை. இந்தக் கலையில் தேர்ச்சி பெற்றால்தான் வாழ்க்கை சிறந்து விளங்கும்.

கஷ்டங்களைக் கண்டு மலைக்காமல் — பயப்படாமல் இருக்க மனப்பக்குவம் வேண்டும். எல்லோரும் இந்த மனப் பக்குவத்தால் கிடைக்கும் மனத்துணிவை அடையலாம். இது அவ்வளவு சுலபமானதும் அல்ல; கொஞ்சம் கஷ்டம்தான். இதை அடைய வழிமுறைகள் இருக்கின்றன. சில பயிற்சிகள் இருக்கின்றன. இந்தப் பயிற்சிகளைக் கருத்துடன் பயின்றால் நிச்சயமாக மனத்துணிவும், எதிர்காலத்தில் நம்பிக்கையும் பெற்றுத் தாங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்திலும் வெற்றி அடையலாம். இந்தப் பயிற்சிகளைப் பயின்றவர்களுக்கு முகத்திலும், தேகத்திலும், மின்சாரசக்தி பரவி ஒளிவிட்டு எல்லோரையும் வசீகரம் செய்யும். இவர்களுடைய மனத்தில் தைரியமும் துணிவும் வேரூன்றி, உலகத்தை இவர்கள் நேருக்குநேர் பார்ப்பார்கள். எந்த நிகழ்ச்சிகளைக் கண்டும் இவர்கள் மனச்சோர்வு அடையமாட்டார்கள்! இவர்கள் அடையும் முன்னேற்றம் இவர்களையே பிரமிக்க வைக்கும். இதைப்பற்றி இனி எல்லோருக்கும் புரியும்படி விவரிப்போம்.

உலகைச் சூழ்ந்துள்ள மின்கதிர்கள்

மனிதனிடம் ஒரு சக்தி இருக்கிறது. இந்தச் சக்தியின் உதவியால்தான் இவன் உயிருடன் வாழ்கிறான்; வளரு கிறான்; மற்றவர்களை வசீகரிக்கிறான். இந்தச் சக்தி இவனுக்கு எங்கிருந்து கிடைக்கிறது? எப்படி கிடைக்கிறது? எதன் மூலம் கிடைக்கிறது? நன்றாகக் கவனியுங்கள். நாம் வாழும் உலகம் இருக்கிறதே — உருண்டையாக இருக்கிற தல்லவா? இதைச் சுற்றி மின்கதிர்கள் எங்கும் நீக்கமற

நிறைந்து இருக்கின்றன. உலகத்தைச் சுற்றிக்கொண்டிருக்கும் மின்கதிர்கள் — உலகத்தின் சந்துபொந்துகளில் — ஓர் அணுப் பிரமாணத்தையும் விடாமல், எல்லா இடங்களிலும் பரவிப் பரிமளித்து நிறைந்து விளங்குகின்றன. இந்த மின்சார சக்தி இல்லாத இடம் உலகத்தில் ஓர் அணு அளவுகூட இல்லை. இந்த மின்சார சக்தியை நாம் பல வகைகளில் அடைந்து வருகிறோம். உலகத்தைச் சூழ்ந்துள்ள மின்சார சக்தியை நாம் எவ்வாறு கிரகித்துக்கொண்டு பயன்படுத்திக் கொள்கிறோம் என்பதைக் கவனிப்போம்.

உலகத்தைச் சூழ்ந்துள்ள மின்கதிர்கள் நமது தேகத்தை எப்போதும் தாக்கிக்கொண்டே இருக்கின்றன. பல வழிகளில் மின்சாரம் நம்மை அடைகிறது. முதலில் காற்றை எடுத்துக் கொள்ளுவோம். காற்றின்மூலம் நமது சுவாசப் பைகளுக்கு (Lungs) மின்சார சக்தி போகிறது. நாம் உண்ணும் உணவின் மூலம் நாம் பெறும் மின்சார சக்தியைவிட, நாம் உட் கொள்ளும் காற்றின்மூலம் அடையும் மின்சார சக்தியே முக்கியமானது. நமது தேகத்தைவிட அதிக சக்தி வாய்ந்தது மனம்தான். மனம் என்பதன் கட்டளைப்படியே தேகம் இயக்கம் பெறுகிறது; தேகத்தைவிட மனமே முக்கியமானது. மனத்தில் இரண்டு பிரிவுகள் உண்டு. உள்மனம், வெளிமனம். உள்மனம் (Sub-Conscious mind) என்பது அதிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. இதன் சக்தியை அளவிட முடியாது. உள்மனத்தின் சிறுபாகமே நாம். சாதாரணமாக மனம் என்று அழைப்பது வெளிமனம் (Conscious mind) ஆகும். இந்த உள்மனத்தின் அரிய சக்தி என்ன தெரியுமா ?

உள்மனத்தின் சக்தி

நம்முடைய தேகத்தில் ஏற்படும் கோளாறுகள் இயற்கை யாகவே குணமடைகின்றன. நமது தேகத்தின் பல பாகங் களுக்கு இரத்தம் அனுப்பப்படுகிறது. இதையும் இயற்கையே செய்கிறது. இந்த விந்தை நம்மை அறியாமலேயே நமது புறமனத்திற்குத் தெரியாமலேயே — தானாகவே நடக்கிறது. இவ்வாறு ஒவ்வொன்றையும் இயங்க வைக்கும் சக்தியே உள்மனத்தின் சக்தி என்று கூறப்படுவதாகும்.

இந்த உள்மனம் செய்யும் விந்தைதான், உலகைச் சூழ்ந் துள்ள மின்சாரசக்தி, நமது தேகத்தில் புகுந்து விளையாடப் பேருதவி செய்கிறது. இந்த உள்மனம் தானாகவே இயங்கு கிறது. நமக்குத் தெரியாமல் செயல்புரிகிறது என்று கூறினோம் அல்லவா? இந்த உள்மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, அதன் இயக்கத்தை நாம் தீவிரமாக இயக்கிவைத்தால் — அதில்தான் நமக்கு வசீகர சக்தி — மின்சார சக்தி — உள்மன ஜோதி — அதிகரிக்கும் ரகசியம் இருக்கிறது.

நமது வெளிமனத்தின் உதவியால் உள்மனத்தை நாம் அதிக சக்தியுடன் இயங்கும்படி தூண்டலாம். நம் வெளிமனம் உறுதியாக எதை நினைக்கிறதோ, அதற்கு அனுகூலமாகவே உள்மனமும் இயங்கத் தொடங்குகிறது. இந்த உண்மையை உளநூல் ஆராய்ச்சியாளர்கள் மிகவும் அழுத்தமாகக் கூறுகிறார்கள்.

உலகத்துக்கு ஞானச் செல்வத்தை வழங்கிய மகான்களுள் தெய்வப்புலவர் திருவள்ளுவர் மிகவும் புகழ் மிகுந்தவர். அவர் தம்முடைய ஒப்பற்ற திருக்குறள் நூலில் இதைப் பற்றி மிகவும் அழகாகவும், அழுத்தமாகவும், தெளிவாகவும் கூறியிருக்கிறார்.

''எண்ணிய எண்ணியாங்கு எய்துப எண்ணியர்
திண்ணிய ராகப் பெறின்.''

என்பது அவர் அறிவுரை. எண்ணத்தில் திண்மை இருந்தால் எல்லாரும் எண்ணியபடியே எல்லாவற்றையும் அடையலாம் என்பது இதன் பொருள். இந்தத் திண்மையை உண்டாக்கிக் கொள்ளும் திறன்தான் மனோசக்தியைப் பெருக்கிக் கொள் வது என்பதாகும். மனத்தில் உறுதி இருந்தால், அந்த உறுதியே எல்லாக் காரியங்களிலும் வெற்றியைத் தந்து, நம் எண்ணப் படியே கருதும் செயல்களை எல்லாம் சுலபமாகவும் வெற்றி கரமாகவும் நிறைவேற்றி வைக்கும். இதை எல்லா ஞானி களும் திருவள்ளுவரைப் போலவே கூறியிருக்கிறார்கள்.

''நம்மைப் பற்றி நாம் என்ன நினைக்கிறோமோ
அதன்படியே நடக்கும்''

என்பது உறுதி. நம்முள் மின்சார சக்தி இருக்கிறது; மகாசக்தி ஒன்று இருக்கிறது; நாம் வசீகர சக்தியை நம்முள் கிரகித்துக் கொண்டு பயன்படுத்தி வாழ்ந்து வருகிறோம் என்று நிச்சயமாக நம்பினால், அதை அனுசரித்தே நமது சக்திகள் பெருகும். இது சாதாரண விஷயமாகத் தோன்றினாலும், இதில் ஒரு வாழ்க்கைத் தத்துவமே இருக்கிறது; வெற்றிப் பாதையே இருக்கிறது; நமக்குள் ஒரு மகாசக்தியின் கதிர்கள் நுழைந்து வருகின்றன; நாம் சக்திபெற்று வருகிறோம் என்று நாள்தோறும் நினைத்துப் பாருங்கள். தினந்தோறும் பத்து நிமிஷங்கள் இந்தத் தியானம் உங்களுக்கு இருக்கட்டும். இந்த எண்ணத்தை நீங்கள் நாள்தோறும் வளர்க்க வளர்க்க — ஒரே ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு, ஆச்சரியமான பலனை அடைந்து விட்டதாக உங்கள் மனமே கூறும். உங்கள் தேகமெல்லாம் மின்சார சக்தி ஊடுருவிப் பரவுவதை நீங்களே அனுபவிப்பீர்கள்.

உள்மனத்தின் சக்தியைப் பெருக்கிக்கொள்ளும் நோக்கத்துடன் கீழ்க்காணும் முறைகளைச் சிலர் அனுசரிக்கிறார்கள். சாதாரணமாகத் தண்ணீர் குடித்தாலும் சரி, அதன் மூலம் தண்ணீரிலுள்ள காந்தசக்தியைத் தாம் பெறுவதாக நினைத்தே குடிப்பர். ஆகாரத்தை உட்கொள்ளும் போதும் ஒவ்வொரு கவளத்தையும் சுவைத்து — அதன் மூலம் தனது சக்தி பெருகுகிறதென்று நினைத்துச் சாப்பிடுவர். தனியாக இருக்கும் போது, ''நாம் சக்தியைப் பெருக்கிக்கொண்டு வருகிறோம்'' என்று நினைத்து மனத்தைத் திடப்படுத்திக் கொண்டு வருவர். உலகத்தைச் சுற்றியுள்ள மின்சாரத்தை நாம் நமக்குள் ஏற்றிக் கொண்டு வருகிறோம். நமது சக்தி பெருகிக்கொண்டே வருகிறது என்னும் எண்ணம் வேரூன்றிவிட்டால் உள்மனத்தில் இது நிலைபெற்றுவிட்டால், உண்மையாகவே நம் சக்தி பெருகிக்கொண்டே போகும்.

இந்த தத்துவத்தையே நமது பாரத முனிவர்கள் போதித்திருக்கிறார்கள் என்பதை நாம் கவனிக்க வேண்டும்.

மனிதன் தன்னுடைய காந்த சக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்வதற்காகச் சொல்லப்பட்டுள்ள பயிற்சிகளில் எல்லாம்

மிகவும் முக்கியமானது, மூச்சை ஒழுங்குபடுத்துவது ஆகும். இந்தியாவில் இதனைப் 'பிராணாயாமம்' என்று அனைவரும் சொல்வார்கள். பிராணாயாமத்தை முறையாகச் செய்வதனால், உங்கள் சொந்த காந்த சக்தியை எந்த அளவுக்கு விரும்புகிறீர்களோ அந்த அளவுக்கு வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

நம்நாட்டின் பழங்கால முனிவர்களுக்குப் பிராணாயாமம் என்பது சரீரத்தையும் மனோசக்தியையும் இணைக்கின்ற இணைப்புச் சக்தியென்று நன்றாகத் தெரிந்திருந்தது. யோகிகளின் சித்தாந்தப்படி மனோசக்திகளை விருத்திசெய்து கொள்வதற்கு ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட முறையான வழியே பிராணாயாமம் என்பதுதான்.

பிராணாயாம தத்துவம்

டாக்டர் பெஹனன் எம்.டி., என்பவர் யேல் பல்கலைக் கழகத்தின் பேராசிரியர். அவர் குழந்தைப் பருவத்தைத் திருவாங்கூரில் (இன்றைய கேரள மாநிலம்) கழித்தவர். கல்கத்தா பல்கலைக்கழகத்தில் பட்டம் பெற்றவர்.

இவர் யோக சாஸ்திரத்தை ஆழமாக ஊன்றிப் படித்தார். யோகிகளிடமிருந்து செயல்முறைக்கான பயிற்சிகளையும் பெற்றுக் கொண்டார். தாமே யோகாப்பியாசங்களைச் செய்து, அதனால் மிகவும் நன்மைகள் இருப்பதாகவும் கண்டறிந்தார். இவர், ''யோகம் — அறிவியல்பூர்வமான விளக்கம்'' என்னும் பெயரில் ஒரு புத்தகத்தையும் எழுதியிருக்கிறார்.

அந்தப் புத்தகத்தில், பிராணாயாமம் பற்றிய செய்திகள் நன்றாக விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆரம்ப பயிற்சியாளர்களுக்கு அவருடைய புத்தகத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் அடியிற் கொடுக்கப்பட்டுள்ள அறிவுரைகள் மிகவும் பயன் தரும்.

பூரகம், கும்பகம், ரேசகம்

''யோக ஆசான்களின் தத்துவப்படி ஒவ்வொரு சுவாசிக்கும் செயலும் மூன்று பகுதிகளுள் அடங்கும். அவை முறையே சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்தல் (பூரகம்), சுவாசத்தை

நுரையீரல்களில் பந்தனம் பண்ணுதல் அல்லது அடக்கி வைத்திருத்தல் (கும்பகம்), சுவாசத்தை வெளியே விடுதல் (ரேசகம்) என்பனவாகும்.

அவை முறையே 1 : 4 : 2 என்னும் கால அளவில் செய்யப்பட வேண்டுவதாகும். வேறு இரண்டு வகை மரபு களும் உள்ளன. ஒன்று இந்தக் கால அளவு 1 : 2 : 2 என்று விதிக்கிறது; மற்றொன்று 1 : 1 : 2 என்று விதிக்கிறது.

ஆரம்பப் பயிற்சியாளர்கள் மூச்சை அடக்கி வைக்கும் கும்பகப் பயிற்சியை, பிராணாயாமப் பயிற்சி செய்யத் தொடங்கிய ஆரம்பத்தில், சில நாட்களுக்கு அறவே கைவிட்டுவிட வேண்டும்.

''எல்லா யோகமுறைப் பிராணாயாமங்களும் மெது வாகவே செய்யப்படுகின்றன. மூச்சுத் திணறலோ, அல்லது வேறு தொந்தரவோ உண்டாகும்போது, பிராணாயாம பயிற்சியை யாரும் தொடங்கவே கூடாது. தொடரவும் கூடாது.

யோக நெறியில் பயிற்சி பெற்ற யோகிகள் ஒரு நாளைக்கு நான்கு தடவை பிராணாயாமப் பயிற்சியை முறையாகச் செய்து. வருகிறார்கள். அதிகாலை, நடுப்பகல், மாலை, நள்ளிரவு என்பன அக் காலங்கள். ஆரம்பப் பயிற்சியாளர் களுக்குக் காலையும் மாலையும் போதுமானதாகும்.

''பிராணாயாமப் பயிற்சியை வெறும் வயிற்றுடன்தான் செய்யவேண்டும். இது மிகவும் முக்கியமான அம்சமாகும்.'' இருபது தடவை பயிற்சி செய்வது ஆரம்பப் பயிற்சியாளர் களுக்கு ஒரு நல்ல பயிற்சியாகும்.

யோக நூல்களில் இந்தப் பயிற்சிகளுக்கு எல்லாம் தெய்வீக முக்கியத்துவம் தரப்பட்டுள்ளன. அவை எல்லாம் தெய்வீக சக்திகளை விழிக்கச் செய்வதனால், இப்படித் தருவதும் பொருத்தமானதாகவே தோன்றுகிறது.

''சுவாசத்தை உட்கொள்ளல், உள்ளடக்கல், வெளி யிடுதல் என்னும் மூன்றும் சேர்ந்து ஒரு சுற்று (Round) பிராணாயாமப் பயிற்சி ஆகிறது. இப்படி இருபது முறை

ஆரம்பப் பயிற்சியாளர்கள் செய்யலாம் என்று டாக்டர் பெஹன் அறிவுறுத்துகிறார்.

காலமும் அளவும்

அளவுகடந்த உற்சாகத்துடன், ஆரம்பத்திலேயே அதிகமான சுற்றுகளைத் தொடர்ந்து செய்தால் அதனால் நுரையீரல் பாதிக்கப்படலாம். ஏனென்றால், மூச்சுப் பயிற்சி என்பதே நுரையீரலுக்குத் தருகின்ற பயிற்சிதான். அதனால், ஆரம்பத்தில் பயிற்சி அதிகமாகச் செய்யப்பட்டால், அது நுரையீரலுக்கு நோயைத் தந்தாலும் தரக்கூடும். இதை ஆரம்பப் பயிற்சியாளர்கள் அவசியம் கவனிக்க வேண்டும்.

பிராணாயாமப் பயிற்சியின்போது ஒன்று இரண்டு என்று, பயிற்சிச் சுற்றை எண்ணிக் கொண்டிருப்பது கூடாது; இதனால் உங்கள் கவனமே உறுதியாகப் பாதிக்கப்படும். பயிற்சிகளைச் செய்வதைக்காட்டிலும், எண்ணுவதிலேயே உங்கள் முயற்சியெல்லாம் சென்று கொண்டிருக்கும். இருபது சுற்று என்று கூறியதால், அப்படியே இருபதுதான் இருக்கவேண்டும் என்பதில்லை. இருபது என்று சொன்னது ஓர் கால அளவை நிர்ணயிப்பதற்குத்தான்.

தொ! க்கத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்கள் பிராணாயாமப் பயிற்சியைச் செய்யலாம். ஒவ்வொரு நாளும் ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிஷங்களாக அதிகப்படுத்தி வரலாம்; களைப்புத் தோன்றினால், அப்படித் தோன்றிய வுடனேயே அந்தச் சமயத்தில் செய்யும் பயிற்சியை நிறுத்தி விட வேண்டும்.

எஸ்டேஸ் மைல்ஸ் என்பவர் நலமான சுவாசம் (Healthy Breathing) என்று ஒரு நூல் எழுதியிருக்கிறார். ''சுவாசப் பயிற்சியை வேகமாகவும் நெடுநேரமாகவும் செய்வதுதான் குற்றம். ஒரே சமயத்தில் அப்படிச் செய்யவே கூடாது. நேர நீட்டிப்பு என்பது படிப்படியாகவே கூட்டப்பட வேண்டும். ஒரே சமயத்தில் பல நிமிடங்கள் பயிற்சி செய்வதைக் காட்டிலும், பல சமயங்களில் சில நிமிடங்களாகச் செய்து வருவது நன்மை தருவது'' என்று அவர் கூறுகிறார்.

ஆசனங்களின் விளக்கம்

எப்படியாவது இருந்துகொண்டு பிராணாயாமம் செய்வது என்பது தவறு. பிராணாயாமம் செய்யும்போது உடலை எப்படி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும் என்பதற்குச் சில நல்ல மரபுகள் இருக்கின்றன. அந்த மரபுகளின்படி வைத்துக்கொண்டு பயிற்சி செய்வதுதான் பயன்தரும்.

ஒப்புக்கொள்ளப்பட்ட இந்த இருக்கை மரபுகளில் ஒன்றை ஸ்வாமி விவேகானந்தர் தம்முடைய ராஜயோகம் என்ற நூலில் கூறியிருக்கிறார்.

''நிமிர்ந்து உட்காருங்கள். உடல் நன்றாக நிமிர்ந்த நிலையில் இருக்கவேண்டும். முதுகுத்தண்டு எப்போதும் நேராகவே இருக்கவேண்டும். கூனிக்கொண்டு உட்கார்ந் திருந்தால் முதுகுத் தண்டிற்குக் கெடுதல் ஏற்படும். உடலின் தலை, கழுத்து, மார்பு என்னும் மூன்றும் ஒரே நேர்க் கோட்டில் நேராக அமையவேண்டும். சிறிது பயின்றால், சுவாசப் பயிற்சியைப் போலவே, இந்த நேரான உடலமைப் பும் எளிதாகத் தானே அமைந்துவிடும்.''

மூன்று ஆசனங்கள்

எல்லாவற்றையும்விட, மூன்று ஆசனங்களையே பெரும்பாலோர் பயன்படுத்துகின்றனர். அவை, பத்மாசனம், சித்தாசனம், சுகாசனம் என்பவையாகும். இந்த மூன்றிலும் சுகாசனமே மிகவும் சௌகரியமானது. இதையே நீங்களும் மேற்கொள்ளலாம்.

மூன்று வகை ஆசனங்களைப் பற்றிச் சொன்னோம் அல்லவா? இவற்றிற்குத் தியான நிலைக்குரிய ஆசனங்கள் எனவும் பெயர். தொடர்ந்த பயிற்சிமூலம், ஒருவர் தொடர்ந்து சிலமணிநேரம் ஆசனங்களைப் போட்டபடி அமர்ந்திருக்கலாம். உடலுக்கும் மனதுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. உடல் நிலைத்து இருந்தால், மனமும் நிலைத்து நிற்கும். உடல் நிலையற்றுப் போனால் மனமும் நிலையற்றுப் போகும். ஆகவே, இந்த ஆசனப் பயிற்சிகள் உடலை ஒரு நிலையான தன்மையில் வைப்பதனால்,

மனோசக்தியும் நிலையானதாகி உறுதிப்படுகிறது என்று அறிய வேண்டும்.

பத்மாசனம் ஆரம்பப் பயிற்சியாளர்களுக்கு மிகவும் கடினமானது; அத்துடன் சிரமம் தருவதும் ஆகும். தாமரை மலரைப்போல் அமர்ந்திருத்தல் என்பது இதன் தத்துவம். இரண்டு முழங்கால்களையும் மடக்கிக்கொண்டு, ஒரு காலின் பாதம் அடுத்த காலின் தொடையின் தொடக்கப்பகுதியில் இருக்குமாறு தூக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். பாதங் களின் அடிப்பகுதிகள் மேல்நோக்கியிருக்க வேண்டும். குதிங்கால் பகுதிகள் வயிற்றின் அடிப்பகுதியை அழுத்தியபடி இருக்கவேண்டும். சிலர் உள்ளங்கைகளை மேற்புறமாகத் திருப்பி முழங்கால்களின்மேல் வைத்திருப்பர். வேறு சிலர் கைகளைக் கால்விரல்களின்மேல் வைப்பதே சிறந்தது என்பார்கள். மற்ற ஆசனங்களைப் போலவே, பிராணாயாமப் பயிற்சியின்போது, இந்த ஆசனத்திலும் முதுகெலும்பு நேராக இருக்கவேண்டும்.

முதலில், இந்தப் பத்மாசன இருக்கை நோவைத் தருவதுதான். ஆனால் பயிலப்பயில நோவு நீங்கி, இதுவே ஒரு சுகமான ஆசனமாகக் காணப்படும். யோக நெறியிலே பயிலும் மாணவர்கள் எல்லோரும் இந்தப் பத்மாசன நிலையையே விரும்பி மேற்கொள்ளுகின்றார்கள்.

சுகாசனம் கொஞ்சம் எளிதானது. ஆரம்பத்திலிருந்தே தொந்தரவில்லாமல் மேற்கொள்ளக்கூடியது. பத்மாசனத் தைப் போலவே நன்மை தருவது; ஆனால் அமர்வதற்கு வசதியும் உடையது. கால்களைக் குறுக்காக மடக்கிப் பின்புறமாக வைத்துப் பாதங்களின்மேல் குண்டிப்பாகம் இருக்கும்படி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்; முதுகெலும்பை யும் நேராக நிமிர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும். இந்துக்களில் பலரும் சாப்பிடுவதற்கு இப்படி அமர்வதைக் காணலாம். இந்த ஆசனம் பிராணாயாமப் பயிற்சிக்கு மட்டுமல்லாமல் தியானத்தில் அமர்வதற்கும் மேற்கொள்ளப்படுகிறது. இதைப் பற்றிப் பின்னர் விளக்கமாகப் படிக்கலாம்.

பிராணாயாமம் செய்வதற்குப் பாயிலோ அல்லது படுக்கையிலோ படுத்துக் கொள்வதுங்கூட நன்மை தருவதும் வசதியானதும் ஆகும். படுக்கை நிலையில் முதுகுப்புறம் தரையை ஒட்டியும், முகமும் மார்பும் மேற்பக்கமும் இருக்க வேண்டும். கால்களையும் கைகளையும் உடலோடு ஒட்டினாற்போல நீட்டி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

அமர்ந்த நிலையில் பிராணாயாமம் செய்யும்போது, நாடிப்பூட்டு என்பதைப் பற்றியும் சிறிது தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். நாடிப்பூட்டு என்பது சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தபின் குறித்த கால அளவுக்கு அதை உள்ளடக்குவதற்குச் செய்யப்படும் ஒரு முறையாகும். இதற்கு, நாடிப்பகுதியை கழுத்தை வளைத்து மார்பை நோக்கிக் குனிந்தபடி இருக்குமாறு செய்துகொள்ள வேண்டும். சிலர், தம் கை விரல்களால் நாசித் துவாரங்களை மூடிக்கொண்டும் காற்றை உள்ளடக்கி நிறுத்துவதும் உண்டு.

எப்படிச் செய்வது?

இனிமேல் பிராணாயாமம் எப்படிச் செய்வது என்பதை பற்றி விளக்கமாகப் பார்ப்போம். மேலே சொல்லப்பட்ட ஏதாவது ஆசனங்களில் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் உற்று நோக்குதலை உடலின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் ஒரு முனையிலிருந்து தொடங்கி மறுமுனைவரை செலுத்துங்கள். அதாவது கால்விரல் நுனியிலிருந்து உற்று நோக்குதல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மேல்நோக்கித் தலைப்பகுதிவரை செலுத்தப்பட வேண்டும். இவ்வாறு மனத்தை உற்று நோக்கச் செய்வதானது, மனத்திற்கு உடலின் மீது நிலையான கவனத்தை உண்டாக்க உதவுகின்றது.

அதன்பின், நீண்ட நெடுமூச்சாக இரண்டு நாசித்துவாரங் கள் வழியாகவும் உள்ளே இழுங்கள். வசதியோடு எவ்வளவு நிமிஷம் சுவாசத்தை அடக்கியிருக்க முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் அடக்கியபடி இருங்கள். பொதுவாக உள் இழுப்பதற்கு ஆகியதைவிட இரண்டுமடங்கு நேரமாவது மூச்சைப் பந்தனம் செய்யவேண்டும். அதன்பின் மெல்ல மெல்ல

சுவாசத்தை வெளியே விடுங்கள். முதலில் இரண்டு நிமிஷ நேரம் இப்படித் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால் போதும். பயிற்சி எளிதானபின் கால அளவை அதிகமாக்கிக் கொள்ளலாம். இது பிராணாயாமத்தில் ஒருவகை. இந்த வகையில் மூச்சைப் பந்தனம் செய்வது என்பது முதன்மையாகக் கருதப்படுகின்றது.

பிராணாயாமத்தின் இரண்டாவது வகையில் இப்படி மூச்சைப் பந்தனம் செய்யவேண்டியதில்லை. உள்ளிழுத்தல், வெளியே விடுதல் இரண்டையும் ஒரே சீராகச் செய்துவந்தால் போதும். இந்த முறையைச் சிபாரிசு செய்பவர்கள் பிராணாயாமத்திற்கு மூச்சுப் பந்தனம் தேவையில்லை என்பார்கள். அவர்கள் மனோசக்தி பற்றிய விஷயத்திற்கே முதன்மை தருவார்கள்.

எப்படியிருந்தாலும், சுவாசபந்தனமும் நல்லதுதான். அதனால் நுரையீரல்கள் அதிகமான பிராணவாயுவைப் பெறுகின்றன. பிராணவாயு உயிருக்கு மிகவும் தேவையானது என்பதைச் சொல்லவேண்டியதில்லை.

மூன்றாவது வகையான பிராணாயாமப் பயிற்சியில், ஒரு மூக்குத்துளையை விரலால் மூடிக்கொண்டு, ஒரு துளையால் மட்டுமே சுவாசம் உள்ளே இழுக்கப்படுகிறது. முடிந்த அளவுக்குப் பந்தனம் செய்தபின், முன்னர்த் திறந்திருந்த மூக்குத் துவாரத்தை மூடிக்கொண்டு, மூடியிருந்த துவாரத்தைத் திறந்து, அதன் வழியாக மூச்சை வெளியே விடுகின்றனர்.

வலது நாசி வழியாகச் சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்தால் இடதுநாசி வழியாக வெளியே விடவேண்டும். அடுத்து இடது நாசி வழியாகக் காற்றை உள்ளே இழுத்து, வலது நாசி வழியாக வெளியே விடவேண்டும். ஒருமுறை இப்படிச் செய்வது ஒரு சுற்றுப் பிராணாயாமம் ஆகும். தொடர்ந்து இப்படியே மாற்றி மாற்றிச் செய்துவர வேண்டும்.

இன்னொரு முறையில், உட்சுவாசம் இரண்டு நாசித் துவாரங்கள் மூலமும் கொள்ளப்பட்டு, வெளிச்சுவாசம் வாய்

மூலம் மூடப்படுகின்றது. இவைதாம் சுவாசப்பயிற்சி யென்னும் பிராணாயாமத்தின் முதன்மையான நான்கு மரபுகள்.

எட்டு மரபுகள்

யோகம் பயில்வோர் எட்டு மரபுகளைக் கடைப்பிடிப்பார்கள். எல்லா மரபுகளும் நல்லவை என்றும் சொல்லப் படுகின்றன. மேற்சொன்ன நான்கும் முதன்மையானவை. பிற நான்கும் இவற்றுள் ஒன்றுடனொன்று கலந்தபடி செய்யப்படுபவையேயன்றித் தனிப்பட்டவையல்ல.

ஒன்றைக் கட்டாயம் கவனிக்க வேண்டும். இவற்றின் மரபுகளோ அல்லது வகைகளோ மனோசக்தியைப் பெறுவதில் முதன்மையானவையன்று. பயிற்சிதான் மிகமிக முதன்மையானது. ஏதாவது உங்களுக்கேற்ற ஒரு மரபைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பயிற்சி செய்துவாருங்கள். பிராணாயாமத்தைச் செய்யத் தொடங்குவதற்கு முன்பாக, அதைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டாமா? அதற்காக மட்டுமே மேற்சொன்னவற்றைப் படியுங்கள். அதன் தொடர்பான தத்துவங்கள் மனோசக்தியைப் பெருக்குவதிலும் ஒருங்கு இணையக்கூடியன. நன்றாக இதைப்பற்றி அறிந்தால், பயிற்சி செய்வது சிக்கலில்லாமல் மிகவும் எளிதாகவே இருக்கும் அல்லவா?

என் அனுபவம்

இவற்றில் ஒரு முறையையே நான் பின்பற்றிப் பயன் அடைந்துள்ளேன். எனக்குப் பிடித்தமான நிலை சுகாசன நிலைதான். படுக்கையில் படுத்தபடி பிராணாயாமம் செய்வதையே நான் விரும்புவேன். சுவாசப் பயிற்சிகளுக்குப் படுக்கை நிலையே இருக்கை நிலையைவிட அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. படுக்கை நிலை சிரமம் இல்லாமலும் வசதியாகவும் இருக்கும். சில அறிவுரைகளை மேற்கொண்டு அவற்றை நல்லவை எனவும் நான் அறிந்திருக்கிறேன். அவற்றை அடுத்த பகுதியில்

சொல்லியுள்ளேன். அவற்றைப் பின்பற்றுங்கள். விரைவில் நீங்கள் கட்டாயமாகப் பயன் அடைவீர்கள் என்பது உறுதி.

பிராணாயாம நியமம்

பிராணாயாம அப்பியாசம் செய்பவர்கள் கீழ்க்காணும் சூழ்நிலைகளையும் வசதிகளையும் கவனிக்க வேண்டும். இந்த அப்பியாசம் செய்வதற்குத் தனியான அறை இருப்பது அத்தியாவசியம். அது காற்றோட்டமுள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டும். தன் படுக்கையில் அல்லது பாயில் இருந்து கொண்டு அப்பியாசம் செய்யலாம். அவ்வண்ணம் தனியான அறை இல்லாதவர்கள் தனியிடத்தை நாடவேண்டும். திறந்த வெளியில் அப்பியாசம் செய்வது நல்லதே. பிறர் தொந்தரவும் அதிகச் சந்தடியும் இல்லாமல் இருக்கவேண்டியது மிகமிக அவசியமாகும். திறந்தவெளியில் முதுகை நேராக நிமிர்த்தி உட்கார்ந்து செய்யும் அப்பியாசமே சிறந்ததாகும். நாற்காலியில் உட்கார்ந்தவாறும் அப்பியாசம் செய்யலாம். தரையில் உட்கார்ந்து அப்பியாசம் செய்வதானால், கால்களை மடித்துக் கொண்டு — தலை, மார்பு, முதுகு இவைகள் நேராக நிமிர்ந்து கூனல் விழாமல் அமர்ந்து — அப்பியாசம் செய்யவேண்டும். தேகம் எவ்வாறு நிமிர்ந்து இருக்கிறதோ, அதை போலவே கால்களும் கைகளும் முகத்திற்கு நேராக வளையாமல் நீட்டிக்கொண்டு இருக்கவேண்டும். மார்பு மேலுக்கு நிமிர்ந்து இருக்கவேண்டியதும் அவசியமாகும்.

காலையில் அப்பியாசம் செய்கிறவர்கள் காலைக்கடன் களை முடித்துக்கொண்டு அப்பியாசம் செய்யவேண்டும். வயிறு காலியாக இருக்கும் நிலையே அப்பியாசத்திற்கு ஏற்றது. இந்த விதிகளைக் கவனிக்காவிட்டால், அப்பியாசத் தால் ஏற்படக்கூடிய நன்மைகளைவிடத் தீமைகளே அதிக மாகும். மேற்காணும் முறைகளைக் கவனித்து, உட்கார்ந்த நிலையிலோ படுத்த நிலையிலோ அப்பியாசம் செய்யுங்கள். உங்கள் தேக அவயவங்களின் மேலேயே உங்கள் முழுக் கவனம் இருக்கவேண்டும். உங்கள் மனம் உங்கள் பாதங் களின் மீது ஊன்றட்டும். அதன் பின்னர், முழங்கால்,

தொடை, அடிவயிறு, மார்பு இவ்வாறு மனத்தை ஊன்றிக் கொண்டே வந்து சிரசை மனம் தொடவேண்டும். பிற அவயவங்களைக் கவனித்த மனம் உள் உறுப்புக்களையும் ஊன்றிக் கவனிக்க வேண்டும். வயிறு, குடல்கள், இரைப்பை, சுவாசப்பைகள் இவைகளையும் உங்கள் மனம் கவனித்து இதனைச் செய்யவேண்டும். இவ்வாறு உங்கள் மனத்தால் உங்கள் அவயவங்களையும், உள் உறுப்புக்களையும் கவனிக்கும்போது, அந்தந்த அவயவங்களும் உறுப்புக்களும் புதிய சக்தியை அடைந்து வருவதை நீங்களே கவனிக்கலாம். அவை நாளாவட்டத்தில் அடைந்துவரும் புதிய சக்தியானது உங்களையே ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தும் புதிய பொலிவுடன் அவயவங்கள் காணப்படும். உள் உறுப்புகளும் புதிய மின்சார சக்தியுடன் இயங்குவதை நீங்களே அறிவீர்கள்.

மனமானது ஓர் அவயவத்தைப் பற்றியோ, உள் உறுப்பைப் பற்றியோ நினைப்பதால் என்ன அனுகூலம் உண்டாகிறது என்று நீங்கள் கேட்கலாம். இதற்குண்டான விடையில் ஒரு முக்கியமான தத்துவ விளக்கமே இருக்கிறது. உங்கள் மனம் எந்த உறுப்பை — அவயத்தை நினைக்கிறதோ அதற்கு அதிக இரத்தம் பாய்ச்சப்படுகிறது. உதாரணமான உங்கள் விரலிலோ — மற்ற அவயவத்திலோ ஒரு காயம் ஏற்படுகிறதென்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் அந்தக் காயத்தையே நினைத்து உங்கள் கண்ணால் பார்த்துக் கொண்டிருந்தால், உங்களுக்கு வலி தோன்றுகிறது. காயம் பட்ட இடத்தில் இரத்தம் கசிகிறது. காயம் ஏற்பட்டது உங்களுக்குத் தெரியாமல் — நீங்கள் அதைக் கவனிக்காமலிருந்தால், உங்களுக்கு வலியும் தோன்றுவதில்லை. இரத்தக் கசிவும் அதிகமாக இருப்பதில்லை; சில சமயங்களில் இரத்தக் கசிவு ஏற்படுவதும் இல்லை. நீங்கள் அதிகமாகக் கவனித்தால் இந்தக் கசிவு ஏற்படுவதல்லாமல், வலியும் தெரிகிறது. உங்கள் மனத்திற்கு எவ்வளவு சக்தியிருக்கிறதென்பதைக் கவனித்தீர்களா? உங்கள் மனம் எந்தெந்த அவயவங்களையும் உறுப்புகளையும் நினைத்துப் பார்க்கிறதோ, அந்தந்தப் பாகங்களுக்கு அதிகமாக இரத்தம் பாய்ச்சப்படுகிறது. அவை

களுக்குச் சக்தியும் அதிகமாக அளிக்கப்படுகிறதென்னும் உண்மையை நீங்கள் கவனிக்கவேண்டும்.

தேகமெல்லாம் புதிய சக்தி

மேலே விவரித்த வகையில் உங்கள் மனத்தால் ஒவ்வொரு அவயவத்தையும் உறுப்பையும் கவனித்துவந்தால் — சுமார் 5 நிமிஷங்கள் இவ்வாறு கவனிப்பதில் ஈடுபட்டால் போதும் — உங்கள் தேகமெல்லாம் புதிய சக்தி பரவுவதை அறியலாம். மனம் என்பது ஒரு குரங்கு என்பதைக் கேள்விப் பட்டிருக்கிறோம். அதை ஒரு நிலையில் கட்டுப்படுத்தி வைப்பதென்பது கஷ்டம்தான். இதை மெல்ல மெல்லவே பழக்கத்திற்குக் கொண்டுவர வேண்டும். முழுக் கவனத்தை நிலையாக நிறுத்தி மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தச் சிலருக்கு முடியாமலிருக்கலாம். இவர்கள் ஐந்து நிமிஷம் என்பதை 7, 8 நிமிஷங்கள் பிராணாயாம அப்பியாசத்தில் செலவழிக்க வேண்டும். சில நாட்களுக்குப்பின் விரைவிலேயே மனம் கட்டுப்படுவதை அவரவர்களே அறியலாம். தேகமெல்லாம் ஒரு நூதன மின்சார சக்தி பரவுவதைக் கண்டறியலாம். ஒவ்வொரு அவயவமாக, ஒவ்வொரு உறுப்பாக, கவனத்தை முழுமனத்துடன் அதில் செலுத்தத் செலுத்த, அந்தந்த உறுப்புகளுக்கு மின்சாரம் பொங்கிப் பாய்வதை நன்றாகக் கவனிக்க முடியும். 8 நிமிஷம், பின்னர் 7, 6, 5, 4, 3 நிமிஷங்களிலேயே இந்தப் பயிற்சி கைகூடும். சிலநாட்கள் பயிற்சிக்குப் பின்னர் ஒரே நிமிஷத்தில் நினைத்ததும் எல்லா உறுப்புகளிலும், அவயவங்களிலும் — உடல் முழுவதும் — மின்சாரக் கதிர்கள் பாய்வதை அறியலாம். இந்தப் பயிற்சி வெற்றி முனையை அடைந்திட்டால், மனதை நமது உடல் எங்கும் செலுத்தச் செலுத்த, மின்கதிர்கள் உடல் முழுதும் பரவிப்பரவி பரிமளிப்பதை உணரலாம். இந்த நிலைக்கு வந்துவிட்டால், பிராணாயாம அப்பியாசங்களுக்கு நாம் தயாராகிவிட்டோம் என்று சந்தோஷப்படலாம்.

இதற்கு அடுத்தபடியாக, மூச்சை — சுவாசத்தை — உள்ளே எப்படி இழுப்பது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள

வேண்டும். சுவாசத்தை உங்கள் மூக்கின் இரண்டு துவாரங்கள் மூலமும் உள்ளே இழுக்கவேண்டும். நிதானமாகச் சுவாசத்தை, உள்ளே இழுக்கவேண்டும். நிதானம் தவறிப் படபடப்புடன் சுவாசத்தை இழுத்தால் சுவாசப்பைக்குக் (Lungs) கெடுதல் ஏற்பட்டுவிடும். சுவாசப் பைகள் மிகவும் மென்மையான கருவிகளாகும். இவை எளிதில் பழுதுபட்டு விடும். இவைகளை ஜாக்கிரதையுடன் காப்பாற்ற வேண்டும்.

இப்போது ஓர் உண்மையை நேயர்கள் கவனிக்க வேண்டும். உலகை மின்கதிர்கள் சுற்றிக்கொண்டிருக்கின்றன வென்றும், இந்த மின்சார சக்தியை நாம் சுவாசத்தின்மூலம் நமது உடலுக்குள் கிரகித்துக் கொள்கிறோம் என்றும் ஏற்கனவே விவரித்திருக்கிறோம். மின்கதிர்களை அதிகமாக நமது அவயவங்களுக்கும் உறுப்புகளுக்கும் கிரகித்துக் கொண்டு, அதன்மூலம் நமது உடலில் மிகுதியான மின்சாரசக்தி பரிமளிக்கச் செய்வதே பிராணாயாமத்தின் அடிப்படையாகும். ஆகையால், சுவாசத்தை உள்ளே இழுப்பதும், பிறகு அதை வெளியே விடுவதும் எப்படி என்பதை நாம் நன்றாகக் கவனிக்கவேண்டும்.

மின்கதிர்களை உள்ளிழுத்தல்

இதோ ஒரு முக்கியமான ரகசியத்தைக் கவனியுங்கள். சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்துக்கொள்ள எவ்வளவு நேரம் பிடிக்கிறதோ, அதற்கு இரண்டுமடங்கு அதிகமான நேரம் உள்ளே அடக்கிவைக்க வேண்டும். பத்து வினாடிகளில் உள்ளுக்கு இழுத்துக்கொண்ட சுவாசத்தை இருபது வினாடிகள் சுவாசப்பைகளில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு காற்றைச் சுவாசப்பைகளில் அடைப்புச் (பந்தனம்) செய்யும்போது நீங்கள் என்ன நினைக்கவேண்டும் தெரியுமா? நாம் சுவாசித்த காற்றுடன் மின்சாரசக்திக் கதிர்களையும் உள்ளுக்கு இழுத்துக்கொண்டோம். மின்கதிர்களை நமது உடலின் ஒவ்வொரு பாகத்திற்கும் உபயோகப்படுத்திக் கொண்டோம் என்று, நிச்சய புத்தியுடன் நினைக்கவேண்டும். காற்றை வெளியே விடும்போது என்ன நினைக்கவேண்டும்

தெரியுமா? மின்கதிர்களைப் பிரித்து நமது உடலுக்காக எடுத்துக்கொண்டு சாதாரணமான காற்றை மட்டுமே வெளியே விடுகிறோம் என்று நினைக்கவேண்டும். இந்த நினைப்பில்தான் உங்கள் மின்சாரசக்தி பெருகும் ரகசியமே அடங்கியிருக்கிறது.

பிராணாயாமமும் மனோசக்தியும்

இவ்வாறு சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்து வெளியேவிடும் பிராணாயாம அப்பியாசத்தைச் செய்யும்போது, மூளையைக் கலங்காமல் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உங்கள் முழுக் கவனமும் சிதறாமல் அப்பியாசத்திலேயே ஊன்றி நிலைத்து நிற்கச் செய்யவேண்டும். காலையில் மூன்று நிமிஷங்களும், மாலையில் மூன்று நிமிஷங்களும் இந்த அப்பியாசத்தைச் செய்ய ஆரம்பித்து, நிதானமாக இரண்டொரு நிமிஷங்களாக அதிகரித்துக் கொண்டு வந்து, 10 நிமிஷங்கள் வரை இந்த அப்பியாசத்தைச் செய்யவேண்டும். அப்பியாசத்தைச் செய்யச் செய்ய — நாளாக நாளாக — உங்கள் தேகத்தின் ஒவ்வோர் அவயவத்திலும் — ஒவ்வோர் உறுப்பிலும் — ஒவ்வோர் பகுதியிலும் — ஒவ்வோர் அணுவிலும் மின்சார சக்தி பரவி, உங்களுக்குக் குதூகலம் ஏற்பட்டு, மனோசக்தியென்பது தோன்றி, உங்களுக்கே ஊக்கமும், உற்சாகமும் உடலெங்கும் பிரகாசிப்பதை நன்றாக உணரலாம். இந்த நிலை வந்தபின், நீங்கள் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியது ஒன்றுண்டு. பிராணாயாமம் செய்துமுடித்த ஒவ்வொரு முறையும் கீழ்க் கண்டவாறு நீங்கள் சந்தோஷத்துடன் நினைக்கவேண்டும்:

''என் உடல் முழுவதும் மின்சாரசக்தி மிகுதியாகப் பரவிக்கொண்டிருக்கிறது. எந்த மகாசக்தி எனக்கு ஊக்கமளிக்கிறதோ — உற்சாகம் அளிக்கிறதோ — வெற்றியைக் கொடுக்க வல்லதோ, அந்த மகாசக்தி என்னுள் புகுந்து இடம் பெற்று என்னைப் புதிய மனிதனாக்கி வருகிறது.''

பிராணாயாம அப்பியாசம் முடிந்தவுடன், மின்சாரசக்தி உடலெங்கும் பரவியுள்ளதை அறிவீர்கள். உடல் உறுப்புக்கள்

தனி உற்சாகத்துடன் இயங்குவதை உணர்வீர்கள். இது பிராணாயாம அப்பியாசத்தின் மூன்றாவது நிலையாகும் — கடைசி நிலையுமாகும்.

வெற்றிச் சூழ்நிலைகள் உருவாகும்

பிராணாயாம அப்பியாசத்தைத் தொடங்கிய இரண்டொரு நாட்களிலேயே ஒரு சிலர் நல்ல பலன்களை உணர்ந்து விடுகிறார்கள். மற்றும் சிலர் சில நாட்கள் அப்பியாசம் செய்த பின்னர் பலனை அடைகிறார்கள். மனதை அடக்கி ஒரு நிலையில் வைக்கும் உறுதியில் இருக்கிறது அவரவர்கள் பலன் அடையும் கால அளவு. மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, அதை அலைய விடாமல், நமது உடலின் ஒவ்வோர் உறுப்பையும் உற்றுநோக்கும் முறையைக் கைக்கொள்வதில் தான் பிராணாயாமத்தின் வெற்றியே இருக்கிறது. ஆதலால் பிராணாயாமம் செய்யும் சிறிதுநேரத்தில் வெகு ஜாக்கிரதையுடன் மனதைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பிராணாயாமம் செய்யச் செய்ய நமது தேகத்தில் மின்சாரம் பாய்வதை உணரலாம். கைகால் அசதி, மனச்சோர்வு, இவைகளை வழக்கமாகக் கொண்டவர்கள் கைகால்களில் புதிய சக்தியையும், மனதில் குன்றாத் உற்சாகத்தையும் அனுபவிப்பார்கள். எவ்வளவு கடுமையாக உழைத்தாலும் சோர்வு ஏற்படாது. பிராணாயாமம் தொடர்ந்து செய்யச் செய்ய உங்கள் முகத்தில் மின்சார ஒளி பிரகாசிக்கும். உங்களுடன் பழகுபவர்கள் உங்களை விரும்பி நேசிக்கும் நிலை ஏற்படும். உங்கள் பேச்சுக்கும் மதிப்பு அதிகரிக்கும், உங்களுக்கு எல்லாரும் மரியாதை கொடுப்பார்கள். நீங்கள் மனதில் நினைத்ததைச் சாதிக்கும் திறமை உங்களுக்கு ஏற்படுவதல்லாமல் உங்களுக்கு வெற்றியளிக்கும் சூழ்நிலைகளும் உருவாகிக்கொண்டே வரும். அனுபவ உண்மைகளையே நாம் இங்கே விவரித்திருக்கிறோம். வாசகர்களுக்கு இவ்விஷயத்தில் சந்தேகமே வேண்டிய தில்லை. இந்த அப்பியாசத்தின் மூலம் என்னென்ன நன்மைகளை அறிஞர்களும் ஆராய்ச்சியாளர்களும் அடைந்து வந்திருக்கிறார்கள் என்பதைக் கவனிப்போம்.

5. புலன்களை அடக்குக!

சக்தியைப் பிறருக்குப் பாய்ச்சலாம்

பிராணாயாம அப்பியாசத்தால் எவ்வளவோ நன்மைகளை அடையலாம். பிராணாயாமம் பிராணசக்தியென்னும் மின்கதிர் சக்தியைக் கொடுக்கிறது. இந்த மின்கதிர் சக்தி சேரச்சேர நோயின்மையும் நீண்ட ஆயுளும் ஏற்படுகிறது. தினந்தோறும் ஒருவர் பிராணாயாமத்தை அப்பியாசித்து மின் சக்தியைச் சேமித்துக் கொண்டால், மற்றவர்களுக்கும் நோய்களிலிருந்து நிவாரணம் அளிக்கலாம். இதன் விவரங்களை 'மெஸ்மெரிஸம்' என்னும் அத்தியாயத்தில் விவரமாகக் கூறியிருக்கிறோம். மின்சக்தியை, மற்றவருக்குப் பாய்ச்சிப் பயன் அடைய வைக்கலாம். பாதிக்கப்பட்ட பாகத்தில் மேலாக உங்கள் கையை அசைக்கலாம். உங்கள் கையால் தொடுவதின் மூலமும் மின்சக்தியை அவருக்குப் பாய்ச்சலாம். உள்ளுக்கும் மின்சார சக்தியை மருந்தாகக் கொடுக்கலாம். ஒரு பாட்டிலில் அல்லது பாத்திரத்தில் தண்ணீர் கொண்டுவரச் சொல்லுங்கள். உங்கள் கையில் தண்ணீர் பாத்திரத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு, அதை உற்றுப் பார்த்துத் தண்ணீருக்குள் உங்கள் மின்சக்தி பாயும்படி செய்யுங்கள். அதை வியாதியஸ்தருக்கு மருந்தாகக் கொடுத்து அருந்தச் சொல்லுங்கள்.

இந்த உண்மை எவருக்கும் எளிதாகப் புரியக்கூடியது. ஒருவருக்கு வியாதி வருகிறதென்றால், அவருக்கு அவருடலில் மின்சக்தி குறைவு என்று அர்த்தம். வியாதி எத்தகையதாக இருந்தாலும், பாதிக்கப்பட்ட பாகத்தின்மீது கையை அசைத்து, உங்களிடமுள்ள மின்சக்தியை வியாதியஸ்தருக்கு வழங்கி நிவாரணம் அளிக்கலாம். வியாதியின் கடுமைக்குத் தகுந்தபடி சிகிச்சையை நீட்டிக்கவேண்டும். சாதாரண வியாதியை இரண்டொரு முறை கவனித்த பின்னர் சிகிச்சையை நீடித்து, மெல்ல

மெல்ல வியாதியைக் குறையச் செய்து, கடைசியில் நிவாரணமளிப்பதில் வெற்றி பெறலாம்.

மனோசக்தியை அதிகரித்துக் கொண்டு வெற்றி பெறுவ தற்குச் சில முக்கியமான தத்துவங்களை விளக்குவோம். பிராணாயாம அப்பியாசத்திற்கும், மற்ற மனோதத்துவ அப்பியாசங்கள் எல்லாவற்றிற்கும் உள்ள அடிப்படைத் தத்துவங்களையே விவரிக்கிறோம் என்பதை வாசகர்கள் கவனிக்கவேண்டும். இவைகளைக் கருத்துடன் கவனித்து, உள்ளத்தில் பதித்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

நம்பிக்கையும் நிதானமும்

மனோசக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்ளும் எந்த அப்பியா சத்தையும் நெடுநேரம் செய்யக்கூடாது. முதன்முதலாக 5 நிமிஷம், பிறகு படிப்படியாக 10 நிமிஷம் வரை அதிகரித்துக் கொண்டே போய்க் கடைசியில் 15, 20 நிமிஷங்கள் அப்பியாசம் செய்வதோடு நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் அளவுக்கு மீறிய வேகத்துடன் செயல்படுவதால் தீங்கு நேரிடும். இதன் பயனாக அப்பியாசத்தையே கைவிட வேண்டி நேரிடலாம். பயமோ, சந்தேகமோ இருக்கவே கூடாது. நம்பிக்கை இருந்தால்தான் வெற்றியடைய முடியும். நிதானம் என்பது அத்தியாவசியம். உலகைச் சுற்றிலும் நம்மைச் சுற்றிலும் மின்கதிர்கள் என்னும் மகாசக்தி நிறைந் திருக்கிறது. அதை நாம் தேவையான அளவு நமக்குள் கிரகித்துக்கொண்டு பயன்படுத்திக் கொள்ளும் வாய்ப்பு எப்போதும் இருக்கிறதென்பது உண்மை. சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்துக்கொள்ளும் அப்பியாசங்களின் மூலம் நாம் மின்சக்தியை நமக்குள் சேர்த்து வைத்துக் கொள்கிறோம். ஒவ்வொருவரும் ஒரு தீர்மானத்தைச் செய்து, அதிலேயே நிலையாக நிற்கும் மனத்துணிவு பெறவேண்டும்.

மனதை ஒரு நிலையில் நிறுத்த

மனதை ஒரு நிலையில் நிறுத்திச் சக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்ளும் விஷயத்தைப் பற்றி ஸ்வாமி விவேகானந்தர் கூறும் அமுத மொழிகளைக் கவனிப்போம்:

''மனதை ஒரு நிலையில் நிறுத்தி வெற்றி காண்பதிலேயே ஞானமும் அடங்கியிருக்கிறது.''

''மனோசக்தி பெறவேண்டுமென்று ஆசைப்படு, உன் ஆசை எப்படியிருக்க வேண்டும் தெரியுமா? தண்ணீரில் மூழ்கி மூழ்கி எழுந்திருக்கும் ஒருவன் மூச்சுவிட வேண்டுமென்று எவ்வாறு ஆசைப்படுவானோ அந்த அளவுக்கு உனக்கும் தீவிரமான ஆசை இருக்கவேண்டும்.''

''நாம் தாழ்ந்தவர்; நம்மால் ஒன்றும் முடியாது என்னும் தாழ்வு மனப்பான்மை இருக்கவேகூடாது.''

''நீ கற்பனையுலகில் சஞ்சரிக்க வேண்டும். அப்போது தான் உனக்கு ஆர்வம் பொங்கும். எல்லா யோசனைகளும் பிறக்கும்.''

''எப்போதும் பரிசுத்தமாக இரு; நிதான புத்தியை வளர்த்துக் கொண்டுவா; ஊக்கத்தைக் கைவிடாதே. ஒரு அப்பியாசத்தை எடுத்துக்கொண்டால், ஒருநாள்கூடத் தவறக்கூடாது. எந்த அப்பியாசத்திற்கும் ஏற்ற நேரம் எது தெரியுமா? பகலும் இரவும் சேரும் நேரம் — அதாவது காலையில் படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருந்தவுடன், பிறகு படுக்கைக்குப் போகுமுன், இதுவே அப்பியாசத்திற்கு தகுந்த காலம் — அதாவது சந்தியா காலங்கள்.''

''புலன்களை அடக்கத் தெரிந்தவனிடத்தில்தான் ஆன்மீக சக்தி வளர்ச்சி காணமுடியும்.''

''நமக்குச் சேரும் மகாசக்தியெல்லாம் முதுகெலும்பில் உள்ள நரம்புகளில்தான் தேங்கியிருக்கும் என்று அறிஞர்கள் கூறுகிறார்கள். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு கற்பனாசக்தி ஒருவனுக்கு அதிகமாகிறதோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு மனோசக்தியும் அதிகரிக்கிறது என்பது உண்மை.''

குண்டலினி சக்தியை எழுப்பலாம்

யோகத்திற்கு அடிப்படையாயுள்ள முக்கியமான விஷயத்தை விளக்கிக் கூறுவோம். முதுகெலும்புக்கு அடிப் பாகத்தில் ''குண்டலினி'' என்பது இருக்கிறது. ஒரு

முக்கோண வடிவத்தில் பாம்புபோலச் சுருண்டு படுத்திருக் கிறது. அதற்கு நாலா பக்கத்திலும் ஜோதி சூழ்ந்திருக்கிறது. இந்தக் குண்டலினி சர்ப்பமானது எழுச்சிபெற வேண்டும். அது மெல்ல மெல்ல மேலுக்கு உயர்ந்து மூளை வரையில் போய்ச்சேர வேண்டும். பிராணாயாமம் செய்யச் செய்ய மெல்ல மெல்லக் குண்டலினி விழிப்புப் பெற்று, மனோசக்தி அதிகரிப்பதையொட்டிப் படிப்படியாக எழுச்சி பெறுகிறது. பிராணாயாமம் செய்பவர்கள் தங்கள் முதுகெலும்பின் அடிப்பாகத்திலுள்ள ஜோதி ஸ்வரூபமான ''குண்டலினி''யை — முக்கோண வடிவம் அமைந்த பாம்பைக் — கற்பனை செய்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு முறையும் சுவாசத்தை உள்ளுக்கு இழுக்க இழுக்க குண்டலினியும் எழுச்சி பெறுகிறது என்பதைத் திடமாகக் கற்பனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

குண்டலினியை எழுப்புகிறோம்; அது எழுச்சி பெறுகிறது — என்பதை எவ்வளவு திடமாக நம்புகிறோமோ, அவ்வளவு நிச்சயமாகக் குண்டலினியும் எழுச்சி பெறுகிறது. ஒருவர் நிச்சயமாக நம்பினால்தான் குண்டலினி எழுச்சி பெறும். யோகாப்பியாசத்தின் அடிப்படையே குண்டலினி யின் எழுச்சியாகும். ''யோகம்'' என்னும் வார்த்தைக்கே அர்த்தம் என்னவென்றால், ''வளைப்பது, சேர்ப்பது'' என்பதாகும். மனிதனுடைய ஆத்மா இயற்கையுடன் ஒன்று சேருவதையே ''யோகம்'' குறிப்பிடுகிறது. ஆத்ம சக்தியைப் பெருக்குவதே யோகத்தின் அடிப்படைத் தத்துவம் என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். 'யோகம்' என்பது கீழ்நாட்டவர்களுக்கு மனோ அப்பியாசங்களைக் குறிக்கும். மேல்நாட்டவர்களும் இம் மனோசக்தியைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்துள்ளனர்.

பதஞ்சலி மாமுனிவர் யோகாப்பியாசத்தைப் பற்றிப் பல உண்மைகளை அருளிச் செய்திருக்கிறார். ''பதஞ்சலி யோக சூத்திரம்'' என்பது அது. அனாதி காலத்திலிருந்து வாய் மொழியாகவே உயிர்பெற்று நிலைத்துவந்த உண்மைகளை, அவர் உலக மக்களுக்கு உபயோகமாகும் வகையில் அந்நூலில் விளக்கிச் சொல்லியிருக்கிறார்.

ஆகர்ஷண சக்தி அதிகமாகும்

ஒருவர் தம்முடைய மனக்கிளர்ச்சியையும், மனச் சிதறல்களையும் அடக்கி ஆளத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான், ஆத்மசக்தியுடன் ஒன்றாக இணைத்துவிட முடியும். மனம் கண்டபடி சிதறிக் கொண்டிருந்தாலோ, மனக்கிளர்ச்சிக்கு ஒருவன் அடிமைப்பட்டு வாழ்ந்தாலோ, ஆத்ம சக்திக்கு வெகுதூரத்தில் அவன் இருப்பவனாவான்.

யோகாப்பியாசத்தில் வெற்றி காண முடியாமல் என்னென்ன தடுக்கின்றனவென்பதை வாசகர்கள் கவனிக்க வேண்டியது அவசியம். உடல்நலக் குறைவு, வாழ்க்கையில் அக்கறையில்லாமை, செய்யும் காரியங்களில் சலிப்பு, சந்தேகப்படும் தன்மை, அலட்சிய புத்தி, சோம்பல், உலகச் சுகங்களில் அளவுக்குமீறிய பற்றுதலும் பாசமும், கடமை இன்னதென்று அறியாமை, வெற்றியை அடையும் சமயத்தில் மனத்தைப் பலவாறு சிதறவிடுவது, அப்பியாசத்தை மறப்பது இவைகளெல்லாம் தோல்வியையே அளிக்கும். எனவே, வெற்றியடைய விரும்புவோர் புத்தியை ஒரு நிலையிலேயே உறுதியாக வைத்துக்கொள்ளப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

தியானத்தில் ஊன்றிய மனம் அணுவிலிருந்து அண்டசராசரம் வரையில் எதையும் வெற்றிகொள்ளும். விரும்பத்தகாத எண்ணங்கள், விரும்பத்தகாத செயல்கள், இவைகளிலிருந்து விடுபடவேண்டுமானால், இவைகளுக்கு நேர் எதிரிடையானவைகளில் மனதை ஊன்றவேண்டும். இவ்வாறு கெட்ட எண்ணங்கள், கெட்ட செயல்களிலிருந்து விடுபடுவது யோகத்தில் வெற்றி பெறுவதற்கு மட்டுமல்ல, கெட்டவைகள் அளிக்கும் கெடுதல்களிலிருந்து விடுபடு வதற்கும் உதவுகிறது.

உள்ளதைக் கொண்டு திருப்தியடையும் மனப் பான்மையால் ஒருவர் சந்தோஷத்தை அடையலாம். பிராணாயாமம் என்பது பிராணசக்தியை வழங்குவது. இந்தப் பிராணசக்தியே ஆத்மசக்தியை பெருக்குவது. மனதை ஒரு நிலையில் வைப்பது முக்கியமாய்ப் பலனளிக்கும் அப்பியாச மாகும். மனதை ஒரு நிலையில் நிறுத்தும்போது

எல்லாவற்றையும் மறந்துவிடுகிறோம். இந்த நிலைதான் மனோசக்தியை வளர்த்து பெருக வைக்கும் நிலையாகும்.

பிராணாயாமத்தின் மூலம் ஒருவர் தம்முடைய மின்சார ஆகர்ஷண சக்தியை எவ்வாறு பெருக்கிக் கொள்ளலாம், அந்த மின்சார சக்தியின் உதவியால் எவ்வாறு பிறர் நோய்களைத் தீர்த்து வைக்கலாம் என்பதையும் அறிந்து கொண்டோம். பிராணாயாம அப்பியாசம் இல்லாமலேயே மனோசக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்ளலாம் என்று மேல்நாட்டு அறிஞர்களில் சிலர் கூறுவதையும் கவனிப்போம்.

புதிய உணர்ச்சிகள் பெற வழி

பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டியதில்லை. ஆனால் தேகத்தின் ஒவ்வோர் உறுப்பின் பேரிலும் மனதை நிலை நிறுத்தி வருவதில் வெற்றியடைந்தால், மின்சாரசக்தி பெருகுகிறது என்று 'திருமதி வேன்ஸ் ஷெனாய்' என்பவர் கூறுகிறார். மனதை நிலைநிறுத்துவதனாலேயே மின்சாரசக்தி ஏற்படுகிறது என்று இவர் கூறுகிறார். இவர் கீழ்காணும் அப்பியாசத்தை விவரிக்கிறார்: ''நீங்கள் எல்லாவற்றையும் மறந்து சௌகரியமான நிலையில் படுக்கவேண்டும். இவ்வாறு படுத்த பின்னர், தலையிலிருந்து ஆரம்பித்துக் கால்பாதம் வரையில் மனதை செலுத்திக் கொண்டே போக வேண்டும். இவ்வாறு மனதை ஒவ்வோர் அவயத்திலும் நிலைக்கச் செய்து, கடைசியாகப் பாதம்வரையில் போனால், தேகத்தின் மின்கதிர்கள் தாக்குவதுபோல் தெரியும். தேகத்தில் அங்கங்கு ஊசியால் குத்துவது போன்ற உணர்ச்சி அலை அலையாகப் பரவுவதைப் போலவும் தோன்றும். தேகத்திலுள்ள ஒவ்வோர் அணுவும் கிளர்ச்சி பெறுவதாகவே தோன்றும். தேகமெல்லாம் ஒரு புதிய அதிர்ச்சி — உணர்ச்சி — தோன்றுவதையும் அனுபவிக்கலாம்.

''இந்த அப்பியாசத்தில் இரண்டு விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். படுத்த நிலையிலோ, சாய்ந்து உட்கார்ந்த நிலையிலோ இந்த அப்பியாசத்தைச் செய்யலாம். நமது உடலைத் தளர்த்திச் சௌகரியமான நிலையில் வைக்க

வேண்டியது அவசியம். இரண்டாவது, தலைமுதல் கால்வரையில் ஒவ்வொரு அங்கமாக நினைத்துக் கருத்தை ஊன்ற வேண்டும். மனம் ஒவ்வோர் அவயத்தின் மேற்புறமாகவும், உட்புறமாகவும் நினைத்து எண்ணத் துவங்க வேண்டும். ஒவ்வோர் அவயமாக நமது மனம் நினைத்து நினைத்துப் போகப் போகக் கடைசியில் கால்வரையில் மனம் சஞ்சரிக்க வேண்டும். மனம் ஒவ்வொரு அங்கத்தையும் கவனித்து வரவேண்டும். இவ்வாறு செய்யும்போதே உடலுள் ஒரு புதிய சக்தி பரிமளிப்பதைக் கவனிக்கலாம். மின்கதிர்கள் தேகமெங்கும் பரவுவதை நாம் உணரலாம். நானே இதை அனுபவித்தவன்; இது கஷ்டமான அப்பியாசமல்ல. சிலநாள் தொடர்ந்த அப்பியாசத்தின் பலனாக எவரும் வெற்றியைக் காணலாம்.

இம்மாதிரித் தேக உறுப்புக்களில் மின்சக்தித் துடிப்பு உண்டாவதன் பயனாக, தேகத்தில் ஜீவசக்தி அதிகரிக்கிறது. நோயினாலோ சோர்வினாலோ உண்டான நிசக்தியைப் போக்குகிறது. மின் அதிர்ச்சியின் பயனாக தேகத்திலுள்ள தசைகள் இறுகுகின்றன. நோவை உண்டாக்கும் அம்சங்கள் அகற்றப்படுகின்றன. எனவே, இந்த அப்பியாசத்தால் அளவிட்டுக் கூறமுடியாத நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன. தேகமெல்லாம் தோன்றும் மின் அதிர்ச்சியானது உடலில் தோன்றக்கூடிய எத்தகைய வியாதியையும் போக்கி விடுகின்றது. எந்த வியாதியையும் நிவர்த்திக்கும் அபூர்வ சக்தி வாய்ந்தது. மனதை ஒவ்வோர் உறுப்பிலும் கொஞ்சநேரம் நிலையாக நிற்கத் தகுந்தபடி செய்ய வேண்டும். மனம் சிதறுவதாகத் தோன்றினால், அதற்குக் கடிவாளம் போட்டு நிலைநிறுத்தப் பழகவேண்டும். வேறு யாராவது வியாதியால் அவஸ்தைப்பட்டால், அவருக்கு இந்த அப்பியாசத்தைச் சொல்லிக் கொடுத்து, வியாதியுள்ள இடத்தில் மனதை நிலைநிறுத்தவும், மற்ற பாகங்களில் மனதை ஒரு நிலையில் வைத்துப் பழக்கவும் சொல்லிக் கொடுங்கள்; வெற்றி நிச்சயம்!

சுமார் இருபது ஆண்டுகளாக நான் இந்த அப்பியாசத்தைச் செய்து வெற்றி கண்டிருக்கிறேன். நானாக அப்பியாசம் செய்து

பலன் கண்டதுமல்லாமல், பிறருக்கு வழிகாட்டியாக இருந்து அவர்கள் நன்மையடைந்ததையும் கவனித்திருக்கிறேன். இருபது ஆண்டுகளாக நான் இந்த எளிய முறையின் மூலம் அடைந்த பலன்களை — அடைந்த ஞானத்தை — எல்லோரும் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டுமென்பதே என்னுடைய விருப்பமாகும். ''இந்த அப்பியாசம் மிகவும் எளிதானது. ஆனால், இதன் பலன்களோ அற்புதமானவை யென்பதை எல்லோரும் கவனிக்கவேண்டும்'' என்று மிஸ்ஸஸ் வேன்ஸ் ஷெனாய் மிகவும் அழுத்தமாகவும் உறுதியுடனும் நம்பிக்கையுடனும் கூறுகின்றார்.

காற்று இலவசமாகக் கிடைக்கிறது. அதை நாள்தோறும் முறையாக உள்ளிழுத்து அப்பியாசம் செய்வதும் எளிதானது. அதனால் நாம் அடையும் சக்திகளோ மிகவும் அதிகம். இந்த உண்மைகளைத் தெரிந்தும் தெரியாதவர்களைப்போல நாம் அலட்சியப்படுத்துகின்றோம். இதனால்தான் சோர்வு, கவலை, சஞ்சலம் போன்ற பல துன்பங்கள் நம்மைப் பற்றுகின்றன. நோய்நொடிகளும் நம்மை வந்து சேர்கின்றன. ஆகவே, இனியாவது அலட்சியத்தை அகற்ற வேண்டும்.

இயற்கையிலிருந்து கிடைக்கும் இணையில்லாத மகாசக்தியை நம்முள்ளே தொடர்ந்து கிரகித்துக்கொண்டு, நம் சக்தியை வளாத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்போது நம்மைவிட பாக்கியசாலிகள் எவருமே இல்லை. நாம் சக்தி பெறுவதுடன், உடல் வலிமையையும் அடைவோம். நம்மளவில் நாம் உயர்வையும் வெற்றியையும் பெறுவோம். மேலும், பலருக்கு உதவிசெய்து அவர்களையும் நாம் சக்தியுடையவர்களாக ஆக்கமுடியும். ஆகவே இந்த அரிய சக்தியை அடைய விரும்பி, இன்றே பயிற்சிகளை ஆர்வத்துடன் தொடங்குங்கள்; வெற்றி நிச்சயம் என்பதை நம்புங்கள்.

6. காற்றில் உள்ள அதிசய சக்தி

டாக்டர் பஹனன் என்னும் அறிஞர் பிராணாயாமத்தின் மகிமையை நன்கு தெரிந்துகொள்வதற்காகவே 5, 6 யோகிகளுடன் நெருங்கிப் பழகிவிட்டுக் கீழ்க்கண்டவாறு கூறுகிறார்:

''நானும் பிராணாயாமத்தைச் செய்யவேண்டும் என்னும் ஆர்வத்தால் அப்பியாசம் செய்ய ஆரம்பித்தேன். 1839ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதத்தில் ஆரம்பித்த அப்பியாசம் சில மாதங்களுக்குள் எனக்குப் பலனைக் கொடுக்க ஆரம்பித்துவிட்டது. என்னுடைய தேகாரோக்கியத்திலேயே ஓர் அபிவிருத்தியை முதன்முதலாகக் கவனித்தேன். இதற்கு முன்னால் அடிக்கடி எனக்கு ஏற்பட்டு வந்த சோர்வும் தலைகாட்டவில்லை. எவ்வளவு கடுமையான மன உழைப்பு ஆனாலும், உடல் உழைப்பு ஆனாலும், சோர்வு என்பது எனக்கு ஏற்படவேயில்லை. அதனால் கஷ்டங்களைத் தாங்கும் சக்தி என் உடலுக்கு ஏற்பட்டதென்றும், சோர்வை அகற்றும் சக்தி அதிகரித்ததென்பதையும் அறியலானேன். என்னை அடிக்கடி துன்புறுத்திவந்த தலைவலியும் எவ்வளவோ குறைந்து விட்டதென்பதையும் உணர்ந்தேன்.''

காற்றிலுள்ள சக்தி

எம்.ஹெரிவர்டு கேரிங்டன் என்னும் அறிஞர், ''சுத்தமான காற்றில் எத்தன்மையான சக்தியிருக்கிறதென்பதை நாம் அறியவேண்டும். உயிருக்கு ஊட்டம் கொடுக்கவல்ல, அதிசயசக்தி காற்றில் உண்டு. நாம் காற்றை முழு அளவு உட்கொள்ளத் தவறினால், இயற்கையாக நமக்கு உபயோகமாகக் கூடிய சக்தியை உபயோகித்துக் கொள்ளத் தவறிவிட்டோம் என்றே சொல்லவேண்டும். உலகைச் சுற்றியுள்ள மின்கதிர்களை நாம் செவ்வனே உபயோகித்துப் பயன்பெற வேண்டாமா? மூச்சுப் பயிற்சியை ஒரு

நியதியோடு செய்யத் தொடங்கி, அது வழக்கமாக நம்மிடம் படிந்தும் விட்டால், நம் உடலிலுள்ள சுவாசப் பைகளுக்குப் பெருமளவு நன்மை ஏற்படுவதும் தவிர, ஆன்மீக சக்தியும் மிக வளர்ச்சியடையும்'' என்று கூறுகிறார்.

மற்றோர் அறிஞராகிய யூஸ்டெஸ் மைல்ஸ் சொல்லு கிறார். ''மூச்சுப் பயிற்சியானது மனிதனைப் பீடிக்கும் எல்லா வியாதிகளுக்கும், தொந்தரவுகளுக்கும் மிகவும் நன்மை தருவது. எவ்விதச் செலவும் இல்லாதது. விரைவில் பலனை அளிக்கவல்லது. நிச்சயமான பரிகாரத்தையளிப்பது. வேறு எந்த சிகிச்சையும் இதற்கு இணையாக மாட்டாது. நியதிப்படி சுவாசத்தை நல்ல முறையில் முழுமையாக உட்கொள்ளும் அப்பியாசத்தால், தேகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு உறுப்பும் நன்மை பெறுகிறது. தேகத்திற்குப் பிராண வாயுவை அதிகமாகக் கொடுத்து, அதே நேரத்தில் தேகத்திலுள்ள தீங்கு செய்யும் கரியமில வாயுவைக் குறைத்து, மற்றபடி நமக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் ரசாயனப் பொருள்களையும் விஷங் களையும் வெளியேற்றுகிறது. நமது ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கிறது. நாம் உட்கொள்ளும் உணவுப்பொருள்களின் சத்துக்களை நல்ல முறையில் உடல் உறுப்புக்கள் ஏற்றுக் கொள்ள உதவுகிறது. தளர்ச்சியுற்ற மூளைக்குப் புத்துணர்வைக் கொடுக்கிறது; தேகத்துக்குப் பொதுவாகப் பயன்பெறாத உடல் உறுப்பே இல்லையென்று சொல்லலாம்.

''இதுவுமல்லாமல், இது நமக்கு நல்ல தூக்கத்தையும் கொடுக்கிறது. மனதை ஓர் நிலையில் நிறுத்த உதவுகிறது; உடம்பிலுள்ள நச்சுப்பொருள்களையும் கழிவுப்பொருள் களையும் வெளியேற்றுகிறது. பிராணாயாமத்தை ஒரே நியதிக்கு உட்பட்டு அளவோடு செய்யவேண்டும். மூச்சுப் பைகளுக்குத் துன்பந்தரும் வகையில் கடுமையாகப் பயிற்சி செய்வதோ, ஒரே சமயத்தில் நெடுநேரம் பயிற்சியில் ஈடுபடுவதோ தவறு.''

ராஜயோகத்தைப் பற்றி ஸ்வாமி விவேகானந்தர் குறிப்பிடும்போது, ''இந்த யோகாப்பியாசம் முதன்முதலாகச் சுவாசப் பைகளைப் பாதிக்கிறது; சுவாசப்பைகள்

இருதயத்தைத் தாக்கவும், இருதயம் ரத்த ஓட்டத்தையும், இது மூளையையும், மூளையானது மனத்தையும் பாதிக்கிறது. மனம் என்பது நமக்கோர் கிளர்ச்சியை ஏற்படுத்துகிறது. இந்தக் கிளர்ச்சியானது மனத்திற்கு ஆர்வத்தை வழங்குகிறது.''

காற்றிலுள்ள மின்கதிர்கள் நமது தேகத்திற்கும் தேக உறுப்புகளுக்கும் நன்மைசெய்து, பல நோய்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பதல்லாமல் வேறு பல நன்மைகளையும் நமக்கு ஏற்படுத்துகிறது.

கோளாறுகளைக் குணப்படுத்தும்

ஒவ்வொருவரிடமும் இருக்கும் மின்சக்திக்குத் தகுந்தாற்போலவே அவர்களுடைய தேக ஆரோக்கியம் அமையும். இதைப் பற்றி ஜார்ஜ் டிடுபர் என்னும் பிரெஞ்சு அறிஞர் குறிப்பிடும்போது, ''மின்கதிர்கள் நமது தேகத்தில் இடம் பெற்றவுடன், மின்னல் வேகத்தில் நமது தேகத்தில் ஒவ்வொரு அணுவிலும், நுழைந்து ஏற்கெனவே இடம் பெற்றிருக்கும் பல சிக்கல்களைத் தகர்த்து எறிகின்றன. வேறு மருந்துகள் சில வியாதிகளைத்தாம் குணப்படுத்தும். ஆனால், இந்த மின்கதிர்ச் சத்துக்களோ உறுப்புக்களின் இயக்கங்களில் கோளாறுகள் இருந்தாலும் சரி, சில உறுப்புக்கள் இல்லாமை யால் ஏற்பட்ட கோளாறுகளாய் இருந்தாலும் சரி, எல்லா வற்றையுமே குணப்படுத்தும். நமது தேகத்திலுள்ள சுரப்பிகளுள் ஏற்பட்ட கோளாறுகளையும் சரிப்படுத்து வதல்லாமல், நரம்புகளில் ஏற்பட்ட கோளாறுகளையும் நிவர்த்தி செய்யும்'' என்று கூறுகிறார்.

ரிச்சர்டு இங்க்லிஸ் என்னும் அறிஞர் ஒரு சுவாரஸ்யமான உண்மையைக் கூறுகிறார்: ''ஒரு சிலர் பிறருடன் வைத்துக் கொள்ளும் தொடர்பால் சக்தியைப் பெறுகிறார்கள். உதாரணமாக, நோயுள்ளவர்களும், சக்தியற்றவர்களும், ஆரோக்கியமுள்ளவர்களுடனும், இளமையானவர்களுட னும், சக்தியுள்ளவர்களுடனும் சேர்ந்து அவர்களிடமுள்ள மின்சார சக்தியைப் பெற்றுப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். சக்தியுள்ள பலசாலியுடன் ஒருவன் பழகியபின் தானும் சக்தி

பெற்று வருவதாக ஒரு பூரிப்பை அடைகிறான். குழந்தைகளைத் தூக்கி விளையாடும் வயதானவர்கள் குழந்தைகளுக்குண்டான சுறுசுறுப்பையும் குதூகலத்தையும் பெறுகிறார்கள். சக்தியுள்ளவர்கள் தங்களிடமுள்ள மின் சக்தியைப் பிறருக்கு விடாமல் காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் பிறர் முன்பாகத் தங்கள் இரு உள்ளங்கைகளையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும், தங்கள் இரண்டு கால்களையும் ஒன்றுடன் மற்றொன்று சேர்ந்து இருக்கும்படிச் செய்யவேண்டும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாகத் தங்கள் சக்தியைப் பற்றி வெளியே பிறருக்குச் சொல்லக்கூடாதென்னும் நினைப்பை உறுதியாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். தங்கள் மனோ சக்தியை எவ்வாறு மிகுதியாகும்படி செய்து கொள்ளலாம் என்று தெரிந்தவர்கள் எதற்கும் பயப்படவே வேண்டிய தில்லை. ஏதேனுமோர் காரணத்தால் எந்நேரத்திலாவது தமது மின்சக்தியை இழக்க நேரிட்டாலும், பிராணாயாமத்தின் மூலம் அதனை விரைவில் ஈடுசெய்து கொள்ளலாம்.

மூச்சிலும் நாக்கிலும் சக்தி

நாம் விடும் சுவாசத்திலும், நம் நாக்கில் ஊறும் உமிழ்நீரிலும் மிகுதியான காந்தசக்தி இருக்கிறதென்று திரு. ஜான் ஆஷ்பர்னர், திரு. J.C. கலோகன் முதலியவர்கள் தாங்கள் எழுதிய ஆராய்ச்சி நூல்களில் விவரமாகக் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்கள். (ஆதாரம்: Animal Magnetism and Spiritualism by Mr. John Ashburner M.D., and Animal Magnetism by J.C. Cologhun.)

ஒருவருடைய நெற்றியில் மற்றொருவர் — காந்தசக்தி உள்ளவர் மூச்சுவிட்டால் அதன் பயனாகப் பல நோய்கள் குணமாகின்றன என்பார் பிளினி. சில பாம்புகளின் மூச்சுக் காற்றிலும் மிகக் கடுமையான விஷம் கலந்திருக்கிறது. நாக்கில் ஊறும் உமிழ்நீரின் உதவியால் ஸ்பெயின் தேசத்தவர்கள் வீக்கங்களையும் பல நோய்களையும் தீர்க்கும் யுக்தியினைப் பயின்றிருந்தார்கள். கைவைப்பதாலேயே நோயாளிக்கு அதன்மூலம் மின்சக்தி பாய்ந்து நன்மை

பயக்கிறது என்பதையும் சீனா தேசத்தவர்கள் ஆதிகாலத்திலிருந்தே கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். வியாதி உள்ள இடத்தில் மற்றவர் கையை வைத்தாலேயே குணமாகிறது. கை வைப்பவர் தம்முடைய மின்சக்தியைச் சேகரித்துச் சேமித்து வைத்துக் கொண்டவராக இருக்கவேண்டும்.

மனிதர்கள் தம்மைச் சூழ்ந்துள்ள காற்றிலுள்ள மின்சார சக்தியைத் தமக்குள் கிரகித்துக்கொண்டு, தம் வசீகர சக்தியைப் பெருக்கிக் கொண்டும், அதை ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாத்துக் கொண்டும், எப்படிப்பட்ட சாதனைகளைச் செய்திருக்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றிய ஆராய்ச்சிகளையும் உண்மையான சாதனைகளையும் புள்ளி விவரங்களுடன் பல அறிஞர்கள் கூடிய விசேஷக் குழுவில் தெளிவாக விவரித் திருக்கிறார்கள். ''ஒருவர் தம்முடைய மின்சார சக்தியால் பிறருக்குள்ள வியாதியையோ குறைபாட்டையோ எவ்வாறு நிவர்த்தி செய்கிறார் என்பதைச் சாதாரணமாகச் சொல்லத் தெரியாது. அனுபவித்தவர்களுக்கே இதன் அபூர்வசக்தியின் மகிமை தெரியவரும்.'' (ஆதாரம்:- Report of the Experiments on Animal Magnetism made by a Committee of the Medical Section of the France Royal Academy of Sciences and read at the meeting of the 21st and 28th of June 1811.)

கடவுளின் வரப்பிரசாதம்

''மின்கதிர்களை உலகைச் சுற்றிப் பரவவிட்டு அதனால் ஜீவராசிகள் பல நன்மைகளை அடைய வேண்டுமென்னும் நல்லெண்ணத்துடன் கடவுளே அளித்த வரப்பிரசாதமாகும்'' என்று பேராசிரியர் அடால்ப் டைடியர் தமது Magnetism and its Healing Powers என்னும் நூலில் எழுதுகிறார்.

திரு. ஜார்ஜ் மில்னர் ஸ்டீபன் என்பவர் இத்துறையில் விரிவான ஆராய்ச்சிகளைச் செய்து, அபூர்வசக்தியைச் சேகரித்துக் கொண்டு, தம்முடைய அபூர்வ மின்சாரசக்தியின் மூலம் பலருக்கு நன்மைகளைச் செய்திருக்கிறார். இவர் சாதாரணமானவரல்ல? சட்ட நிபுணர்; பாரிஸ்டர் பட்டம்

பெற்றவர். தெற்கு ஆஸ்திரேலியாவின் ஆக்டிங் கவர்னராக வேலை பார்த்தவர். இவர் லண்டனுக்கு வந்து பலருக்குச் சிகிச்சை அளித்திருக்கிறார். இவர் தாராள மனப்பான்மை யுள்ளவர். பலர் இவரிடம் கடன் வாங்கிக்கொண்டு புரோநோட்டுகள் எழுதிக் கொடுத்திருந்த போதிலும் இவர் வசூலிக்கும் முயற்சியில் ஈடுபடவில்லை. இவர் தம்முடைய அரிய சக்தியின் மூலம் யார் யாருக்கு நன்மைகள் செய்திருக்கிறார் என்பதைத் திரட்டிக் கொடுத்திருக்கிறார். இவருடைய அபூர்வ சேவையைப் பத்திரிகைகள் புகழ்ந்துள்ளன. பல நகரங்களில் உபசாரப் பத்திரங்களும் பெற்றிருக்கிறார். இவரிடம் சிகிச்சை பெற்றவர்கள் இவருடைய சிகிச்சையைப் பற்றி என்ன கூறுகிறார்கள் என்பதைக் கேளுங்கள்:

டாக்டர்களை மிஞ்சும் சக்தி

'எனக்குப் புற்றுநோய் கட்டிகள் தோன்றின. இரண்டு மருத்துவ நிபுணர்கள் சிகிச்சையளித்தார்கள். 'இந்த நோய் தீராது; உங்கள் உயிருக்கே ஆபத்து விளைவிக்கும்' என்று அபிப்பிராயம் கூறிவிட்டார்கள். மருத்துவர்களின் இந்த முடிவிற்குப்பின் என்ன செய்வதென்றே எனக்குத் தோன்றவில்லை. நான் திரு. ஸ்டீபன் அவர்களுடைய சிகிச்சையைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருந்ததால், நானும் என் மனைவியும் 23-6-1882ஆம் தேதி, ஸ்டீபன் அவர்களைப் பார்க்க ஸ்டாவெல் என்னும் இடத்திலிருந்து புறப்பட்டு விட்டோம். என்னைப் பார்த்தவுடன் அவர் சிகிச்சையை ஆரம்பித்து விட்டார். இன்றுடன் மூன்றுவார சிகிச்சை முடிகிறது.. என் நோய் குணமாகிவிட்டதாகவே எனக்குத் தெரிகிறது. எனவே நோய் தீர்ந்து ஊருக்குத் திரும்பப் போகிறேன்'' என்று 13-7-1882ஆம் தேதி, மெல்போர்ன் நகரத்திலிருந்து மிஸ்டர் ஜோசப் லால் டர்ஸ் என்பவர், தாம் மூச்சுக்குழாயில் தோன்றிய புற்றுநோய்க் கழலைகளிலிருந்து குணமானது பற்றி எழுதுகிறார்.

''இவள் இன்னும் ஆறு மாதங்களில் இறந்து போவாள்'' என்று மிஸஸ் M.E. ஹாக்கர் என்பவரைப் பார்த்து, எட்டு

டாக்டர்கள் முடிவாகச் சொல்லிவிட்டார்கள். இவளுக்கு உடலினுள் புற்றுநோய் வியாதி. இவள் மிஸ்டர் ஸ்டீபன் அவர்களிடம் மூன்றுமுறை வந்து சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டாள். 27-1-1882இல் எழுதிய கடிதத்தில் (பத்தொன்பது மாதங்களுக்குப் பிறகு) ''நான் முற்றிலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன்'' என்று குறிப்பிடுகிறாள்.

அற்புத சிகிச்சைகள்

மிஸ்டர் ஸ்டீபன் பலதிறப்பட்ட கொடிய நோய்களுக்கு நிவாரணம் அளித்து வெற்றி பெற்றிருக்கிறார். விவரங்கள் முழுமையும் அவர் எழுதிய புத்தகத்தில் இடம் பெற்றிருக்கின்றன. முழங்கால், கர்ப்பப்பை, வயிறு, மார்பு மற்றும் பல இடங்களில் புற்றுநோய் கண்டவர்களுக்கு நிவாரணம் அளித்திருக்கிறார். கண்பார்வை பெற்ற ஆச்சரியத்தைப் பற்றி 12-2-1883இல் ப்ரான்ஸிஸ் நியரி என்பவர் எழுதிய கடிதத்தில், என் மகள் சாரா என்பவளுக்கு வயது 13, எப்போதோ தற்செயலாக ஒரு கல்லடிபட்ட காரணத்தால், அவளுடைய இடதுகண் 5 ஆண்டுகளாக முழுப்பார்வையையும் இழந்துவிட்டது; நான் என் மகளை அழைத்துக் கொண்டு மிஸ்டர் ஸ்டீபன் அவர்களிடம் சென்றேன். அப்போது அங்கே முன்னூறு பேர் இருந்தார்கள். அவர் தமது கையைப் பார்வையிழந்த என் மகள்மீது வைத்தும், அவளின் இடதுகண்ணில் தமது சுவாசத்தை விட்டும் செய்த சிகிச்சையின் பலனாக, அவள் உடனே பார்வையைப் பெற்றுவிட்டாள். சுற்றியுள்ள எல்லாப் பொருள்களையும் — ஒரு குண்டூசியைக்கூட — உடனே பார்க்கத் தொடங்கினாள்'' என்று குறிப்பிடுகிறார்.

ஒருவருக்குக் கால் 5 அங்குலம் அதிக நீளமாக நீளும்படி மிஸ்டர் ஸ்டீபன் செய்து வெற்றியடைந்தார். மேரி லூயிஸ் என்பவருடைய வளைந்த காலை நேர்படுத்தினார். இருதயத்திலும் சுவாசப்பைகளிலும் இருந்த கோளாறுகளைப் போக்கிக் குணப்படுத்தினார். பக்கவாதத்தில் உணர்ச்சி இழந்த உறுப்புக்களை ஒரே வேளை சிகிச்சையில்

செயலாற்றும்படி செய்திருக்கிறார். ஊமைகளைப் பேச வைத்திருக்கிறார். காது கேட்காதவர்களுக்குக் கேட்கும் சக்தியைத் தந்திருக்கிறார்.

நமது மின்சார சக்தியைக் கொண்டு, எவ்வளவு சுலபமாகச் சிகிச்சையளிக்கலாம் என்பதைத் தெளிவாக வில்லியம் நீல்சன் என்னும் அறிஞர் அழகாகக் கூறுகிறார்: ''ஒரு கோளாறோ வியாதியோ தோன்றக்கூடும் என்னும் அறிகுறிகள் தோன்றியவுடனேயே சிகிச்சையளிக்கலாம். இதற்கு அதிக சாமர்த்தியமோ, அதிக அளவில் ஆகர்ஷண சக்தியோ ஞானமோ, அனுபவமோ தேவையில்லை. வியாதி அல்லது கோளாறின் அறிகுறிகள் தோன்றும்போதே சிகிச்சையளிப்பதென்றால், பாதிக்கப்படும் உறுப்பின் மேலேயோ — உறுப்பைத் தொட்டோ, மின்சார சக்தியைப் பாயும்படி செய்யலாம். ஆயிரக்கணக்கானவர்களுக்கு இம்மாதிரிச் சிகிச்சையை அளித்து, அவர்களைப் பயங்கர நோய்கள் பீடிக்காதபடி காப்பாற்றலாம்.''

மருந்து கிடையாது. அதற்கான செலவுகள் எதுவும் இல்லை. இனாமாகக் கிடைக்கும் இந்த மகத்தான சக்தியை முயன்று பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இதனால், நம்முடைய மனோசக்தி அதிகரிக்கிறது. நம்முடைய உடலிலும் மின்சக்தி அதிகரிக்கிறது. நம்முடைய சக்தி பெருகுவதனால் நாம் உயர்கின்றோம். நம் சக்தியைப் பலருக்கும் வழங்கிப் பலரையும் உயர்த்தமுடியும். அவர்களும் உயர்வார்கள்; நோய் நீங்கித் தெளிவு பெறுவார்கள். கொடுத்தால் குறையும் செல்வம் அல்ல இது; கொடுக்கக் கொடுக்க அதிகமாகும் அதிசயமான செல்வம் இது. இந்த அதிசய அற்புதசக்தியை வளர்த்துக்கொள்ள நாம் இப்போதே முயற்சி எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும் அல்லவா!

7. பார்வையிலே நன்மை தீமை

நமது கண்களுக்கு இருக்கும் மகாசக்தியை அளவிடவே முடியாது. ஆத்மாவின் நிலையை நமக்குக் கண்ணாடியில் காண்பதுபோல் காட்டுவது கண்தான். ஆத்மாவின் கண்ணாடியே கண் என்று கூறுவது சாலவும் பொருந்தும். ஒருவருடைய பார்வையாலேயே நாம் அவருடைய உள்ளப் போக்கை நன்றாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம். காதல், பயம், பொறாமை, வெகுளித்தனம், குற்றம் செய்வது, தைரியம், சாத்வீகப் போக்கு இவைகளையெல்லாம் ஒருவருடைய பார்வையே காட்டிவிடும். நம்முடைய பார்வையின் மூலம் மின்சார சக்தி வேலை செய்துவருவதை நாம் நம்முடைய அன்றாட வாழ்க்கையிலும் காணலாம்.

கண்களிலிருந்து தொடர்ந்த காந்த சக்தியின் ஓட்டமானது பாய்ந்து கொண்டேயிருக்கிறது. மிருக ராஜனாகிய சிங்கத்தை அடக்கி ஆளுபவர் தம்முடைய பார்வையாலேயே அதைப் பூனைபோல் அடக்கி ஒடுங்கச் செய்துவிடுகிறார். நமது பார்வையாலேயே மற்றவரை வசீகரிக்கிறோம்; மயங்க வைக்கிறோம். இந்தப் பார்வை ஒளி சிலருக்கு அளவு கடந்து இருக்கிறது; பலருக்கு மிகச் சிறு அளவில் இருப்பதுண்டு. சிறிய அளவில் பார்வை ஒளியுள்ளவர்களால் ஒன்றுமே செய்ய முடியாது. ஒருவருடைய எண்ணத்தை அவருடைய பார்வையிலிருந்து தெரிந்து கொள்ளலாம். 'கண்ணிமைகளை அசைக்காமல், மற்றவரை நேருக்கு நேர் பார்ப்பதென்பதே ஒரு வசீகர சக்தியின் அம்சமாகும். இப்படிப் பார்க்க முடியாதவர்கள் தங்கள் நோக்கத்தை மிகத் தெளிவாகக் காட்டும் சக்தி இல்லாதவர்களே!'' என்று, திருமதி ஹஸ்னு ஹாரா என்பவர் கூறுகிறார்.

கண்களில் உள்ள காந்தசக்தி

J.C. கலோகன் என்னும் அறிஞரோ தமது (Animal Magnetism) ஆராய்ச்சி நூலில், ''ஒரு மனிதனுடைய கண்

பார்வைக்கு எவ்வளவு சக்தி இருக்கிறதென்பதை அளவிட்டுக் கூறமுடியுமா? ஒரு மனிதன் உற்றுப் பார்க்கும் பார்வையினின்று வெளியாகும் ஒளியினால் கொடூரமான மிருகங்களுடைய கொடுமையெல்லாம் பறந்துபோய் அவை எவ்வளவோ சாதுவாகின்றன. நாம் ஒருவரைக் கண்டு பயந்த பார்வையால் பார்த்தாலே, அவருக்கு நம்மை எதிர்த்துத் தொந்தரவு கொடுக்கும் துணிச்சலும் அதிகமாகி விடுகிறது. தைரியமாகத் தமது பார்வையைச் செலுத்துவதன் மூலமே அநேகர் புலிகளைக் கொன்ற செய்திகளையும் கேட்டிருக் கிறோம். நீ பயத்தைக் காட்டாமல், தைரியமாக உனது பார்வையை விலங்குகளின் நேர் எதிராகச் செலுத்தினால், அவை உன்னைப் பார்க்கப் பயந்து அடங்கி விடுகின்றன; உனக்குக் கட்டுண்டு விடுகின்றன.

புலியை வென்ற வீரர்

ஒரு கொடூரமான கோபாவேசத்தோடு இருந்த புலியொன்று எவ்வாறு ஒரு துணிச்சலுள்ளவருடைய கண் பார்வைக்குக் கட்டுப்பட்டு நின்றது என்பதை — ஓர் உண்மை யான நிகழ்ச்சியை — ஆசிரியர் விவரிக்கிறார். ஒரு லண்டன் செய்தித்தாள் கீழ்க்கண்டவாறு கூறுகிறது:- "கூண்டில் அடைபட்டுக் கிடந்த புலியொன்று கூண்டிலிருந்து தப்பி லண்டன் மாநகரத்து வீதியிலே திரியத் தொடங்கியது. தெருவில் வருவோர் போவோரெல்லாம் பயந்து ஓட்டம் பிடித்தார்கள்; ஒருவர் வீட்டிலிருந்து கதவைத் தாண்டித் தெருவுக்குள் அடியெடுத்து வைத்தார். அவர் முன் சில கஜ தூரத்தில் திடீரென்று புலி தோன்றியது. புலி தெருவில் இவ்வாறு நடமாடுகிறதென்பதை அறியாதவர் அவர். இவர் கிழக்கு ஆப்பிரிக்காவில் வாழ்க்கை நடத்தி, அனேக விலங்கு களின் இயற்கைக் குணங்களைக் கண்டறிந்தவர். இவர் புலியைக் கண்டு பயந்து ஓடுவதற்குப் பதிலாகப் பயப்படாமல் பதறாமல் நின்றவாறு, புலியின்மேல் தம் கண்பார்வையை நிறுத்தி நோக்கினார். துணிச்சலுள்ள இவருடைய பார்வையைக் கண்ட புலி திக்பிரமையுற்றுச் சற்று நின்று, பிறகு இவருக்கு நேர் எதிராகத் தெருவின்

மறுபுறத்திற்குச் சென்றுவிட்டது. இவர் எந்தத் தீங்கும் அணுகாதபடி தப்பிவிட்டார். நிலைத்த தைரியமான பார்வை தான் புலியை அவரிடம் அணுகாமல் வெருட்டியது. இவர் துணிச்சலுடன் புலியைப் பார்க்காமல் பயந்து ஓடக் கிளம்பி யிருந்தால், அது அவர் மேல் தாவிப் பிடித்துத் தின்றிருக்கும்.''

மிஸ்டர் கேரிங்டன் Ph.D., தமது Your Psychic Powers என்னும் நூலில் கீழ்க்கண்டவாறு எழுதுகிறார்: ''ஒருவரை நேராகப் பார்த்தால் அவருடைய கவனத்தை உங்கள் பக்கமாகத் திருப்புகிறீர்கள். நீங்கள் மற்றவரை வசீகரம் செய்வதற்காகப் பார்க்க விரும்பும்போது, அவருடைய கண்களுக்காக உங்கள் பார்வையைச் செலுத்துங்கள். தொடர்ந்து அவருடைய கண்களையே விடாமல் பார்த்தால், அவர் சந்தேகிப்பார். அதனால் கொஞ்சநேரம் பார்ப்பதும், பிறகு வேறெங்கோ பார்வையைத் திருப்புவதும், மறுபடியும் அவருடைய கண்களைப் பார்ப்பதுமாக செய்யுங்கள்.''

''பிறரை வசியம் செய்ய வேண்டுமென்றால், இவருடைய கண்களைப் பார்த்து உங்கள் மனத்தையும் ஒருமுகப்படுத்தி எவரையும் வசியப்படுத்த மனோசக்தியை நன்றாக உபயோகிக்கத் தெரிந்துகொள்வது நன்மைதான். தீயவற்றிற்கோ, ஒழுக்கக் . கேட்டிற்கோ இந்தச் சக்தியை உபயோகிக்கக் கூடாது. நல்ல விஷயங்களுக்கே உபயோகிக்க வேண்டும். மற்றவர்கள் உங்களை வசீகரிக்கக்கூடாது என்று நினைத்தால் அவருடைய கண்களை நீங்கள் நேராகப் பார்க்கலாகாது; அவருடைய வேறு அவயவங்களைப் பார்ப்பதே நல்லது.''

கண் பார்வையின்மூலம் வெளிப்படும் நமது சக்தியால் பிறரை வசியப்படுத்துவது நமக்கே நன்மையைப் பயப்ப தாகும். இவ்விஷயத்தில் தீவிரமாக ஆராய்ச்சி செய்த அறிஞர்கள் சில பயனுள்ள அப்பியாசங்களைச் சிபாரிசு செய்கிறார்கள். இவை நமக்கு நல்ல பலன்கள் அளிப்பன வாகும். ''மின்சாரப் பார்வை'' என்பதே, கண்களிலுள்ள நரம்புகள் அனைத்தும் ஒருமுகப்பட்டுத் தங்கள் கிரணங்களைப் பார்வையின் மூலம் செலுத்துவதாகும்.

இந்தப் பார்வை மின்சாரத் தாக்குதல் போல் பிறர் கண்களை ஊடுருவும் அளவுக்குச் சக்தியுள்ளதாக இருக்கவேண்டும்'' என்கிறார் ஹாரா.

சக்திகளைப் பெருக்கும் பயிற்சி

''உற்றுக் கவனிக்கும் பயிற்சி பெறவேண்டுமென்றால், நிலைக்கண்ணாடி முன் நின்று கொள்ளுங்கள். அதில் தெரியும் உங்கள் கண்களையே இமைகொட்டாமல் பார்த்துக் கொண்டேயிருங்கள். எவ்வளவு நேரம் முடிகிறதோ அவ்வளவு நேரம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கலாம். இதுதான் ஒரு பயிற்சி. வாழ்க்கையிலும் உங்கள் முன் இருப்பவருடைய கண்களைத் தாக்கும்படி இமைகொட்டாமல் பார்த்துப் பழகுங்கள். இவ்வாறு பார்க்க பார்க்க உங்கள் பார்வையின் சக்தி பெருகும். இந்த நேரத்தில் உங்கள் பார்வை அசையக் கூடாது. உங்கள் மனமும் வேறு எங்கும் அலையக்கூடாது. பார்வையும் மனத்தையும் ஒரு நிலையில் நிறுத்துவதென்னும் பயிற்சியை முதலில் அதிக நேரம் செய்ய முடியாது. பழகப் பழக, உங்கள் சக்தி பெருகப் பெருக, அதிக நேரமாகவே பார்வையையும் மனத்தையும் நிலைநிறுத்தி, நல்ல பலனைக் காண ஆரம்பிப்பீர்கள். நேராக ஒரு மனிதரைப் பார்ப்ப தென்பது ஒரு பயிற்சி. மற்றொரு பயிற்சியானது ஒளியுள்ள ஒரு பொருளை வெகுநேரம் கண்கொட்டாமல் பார்ப்பது. இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்துவந்தால் உங்கள் சக்தி பெருகிக் கொண்டே போகும் என்பதில் சந்தேகமேயில்லை.'' இவ்வாறு கேரிங்டன் கூறுகிறார்.

நமது பாரத நாட்டில் ஒரு பயிற்சியைக் கையாளு கிறார்கள். வெள்ளைநிற அட்டையையோ காகிதத்தையோ எடுத்து, அதன் மத்தியில் ஒரு ரூபாய் அல்லது அரை ரூபாய் அகலமுள்ள கருப்பு வர்ணம் வையுங்கள். அதை உங்கள் நேர் எதிராக 2 அல்லது 3 அடிகளுக்கு அப்பால் சுவரில் மாட்டி வையுங்கள். எதிரில் நீங்கள் உட்கார்ந்து கொண்டு அந்தக் கருப்பு வர்ணத்தையே உற்று நோக்குங்கள். இவ்வாறு உற்று நோக்குவதின் விளைவாக உங்கள் கண்ணில் எரிச்சல்

உண்டாகி நீர் வடியும்; கண் நரம்புகளில் வலி தோன்றும். கண்வலி அதிகமானால், கண்களை மூடித்திறந்து மீண்டும் பார்க்க ஆரம்பியுங்கள். ஒரு சிலர் ஆர்வமிகுதியால் கண்களிலுள்ள நரம்புகள் வலித்தாலும் சரி, கண்ணீர் வடிந்தாலும் சரி, அப்படியே பார்த்துக் கொண்டிருப்பார்கள். இது தவறு. இதனால் கண்களுக்கே தீங்கு நேரிடலாம். ஆகையால் கண் எரிச்சல், கண்களிலிருந்து நீர் வடிதல் ஏற்பட்டுக் கஷ்டமாக இருக்கும்போது பயிற்சியைச் சிறிது நிறுத்திவிட்டு மீண்டும் தொடங்கவேண்டும்.

ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சி

முதலில் சில விநாடிகளே பார்வையை ஒருமுகப் படுத்திப் பார்த்துவரப் பழகவேண்டும். காலை மாலை இரண்டு வேளைகளிலோ, காலை ஒரே வேளையோ அப்பியாசம் செய்துவரலாம். அப்பியாசம் நீடிக்க நீடிக்கக் கண் எரிச்சலும், கண்களிலிருந்து நீர் வடிதலும் நின்றுவிடும். கண் இமைகளை ஒரே நிலையில் நிறுத்தி இரண்டு நிமிஷம் அல்லது மூன்று நிமிஷங்கள் தொடர்ந்து நீங்கள் பார்க்கப் பழகிவிட்டால் அதுவே போதும். வெள்ளைக் காகிதத்தின் மத்தியில் உள்ள கருப்பு வர்ணத்தையே நீங்கள் பார்க்க ஆரம்பித்தீர்கள் .அல்லவா? நீங்கள் தினந்தோறும் அப்பியாசம் செய்யச் செய்ய முதன்முதலாக அந்தக் கருப்பு வர்ண பெரிய புள்ளியைச் சுற்றி ஒரு ஒளி வட்டமிட்டுக் கொண்டு இருப்பதைக் காண்பீர்கள். அதன்பிறகு ஒளியானது பரவிக் கருப்புப் புள்ளியே அடியோடு மறைந்துபோய்க் காகிதம் முழுவதும் வெள்ளையாக இருப்பதுபோலவே உங்களுக்குத் தோற்றமளிக்கும். அப்பியாசம் செய்துவந்தால் இரண்டொரு வாரங்களுக்குள்ளாகவே இந்த நிலையை எவரும் அடையலாம். இந்த நிலை எதைக் குறிக்கிறது? உங்கள் பார்வை ஒரு நிலையில் நிற்கத் தொடங்கிவிட்டது. உங்கள் கண்களும் ஓரளவு சக்தியைப் பெற்றுவிட்டன. மற்றவர்களை உங்கள் பார்வையால் வசீகரிக்கும் நிலையை அடைந்துவிட்டீர்கள் என்பதையே குறிக்கிறது.

பத்தே நாளில் தொடர்ந்து அப்பியாசம் செய்வதன் மூலம் இந்த நிலையை அடைந்துவிடலாம் என்பது, இதை எழுதும் ஆசிரியருடைய சொந்த அனுபவமாகும். இந்தச் சுலபமான முறையை எவரும் பின்பற்றி எளிதாகவே வெற்றி யடையலாம்.

திருஷ்டி தோஷம்

ஒருவருடைய மனப்போக்குக்குத் தகுந்தபடியே பார்வையின் சக்தியும் அமைகிறது. ஒருவர் மனதில் பொறாமையும், பொய்யும், வஞ்சனையும், சூதும் நிறைந்திருந்தால் பார்வையும் இதையே காட்டும். கெட்ட எண்ணம் உள்ளவர்கள் தங்கள் பார்வையின்மூலம் கெடுதலையே தோற்றுவிக்கிறார்கள். பொறாமையிருந்தால் அவர்களுடைய கண்களிலும் அந்த எண்ணம் பிரதிபலித்துப் பிறருக்குத் தீங்குகளைச் செய்கிறது.

பார்வையால் கெடுதல் நேர்வதை திருஷ்டிதோஷம் என்று அழைக்கிறோம். கொடிய மனமுள்ளவர்கள் தங்கள் கொடிய பார்வையின்மூலம் கெடுதலை விளைவிக்கிறார் கள். இவர்கள் பார்த்தால் கால்நடைகள் இறந்துபோகும். பால் கறக்கும்போது பார்த்தால் பசு பால் கொடுக்காது. பயிர் பச்சைகள் உலர்ந்துபோகும். இவ்விஷயத்தை இத்தாலி, ஸ்பெயின், ஆஸ்திரியா முதலிய நாடுகளின் மக்களும் நம்புகிறார்கள். இம்மாதிரியான கெடுதல் விளைவிக்கக் கூடிய பார்வையானது ஒருவருக்கு இயற்கையாக ஏற்படுவதே யல்லாமல், அவர் விருப்பத்தால் ஏற்படுவதல்ல. இவ் வண்ணமே கெட்ட பலனையளிக்கும் பார்வையிலிருந்து காப்பாற்றிக்கொள்ளக் கீழ்க்கண்ட முறைப்படி பரிகாரம் செய்கிறார்கள். யாருக்காவது கெட்ட பார்வையிருக்கக் கூடும், அவர்கள்மூலம் திருஷ்டிதோஷம் ஏற்படக்கூடும் என்று சந்தேகப்பட்டால், அவர்கள் முன் வலதுகையின் நடு இரண்டு விரல்களை கட்டை விரலால் அழுத்திக் கொண்டு ஆள்காட்டி விரலையும் கடைசி விரலையும் கொம்பு மாதிரி நீட்டி அவர்களுக்குக் காட்டுவார்கள். இம்மாதிரி இரண்டு

விரல்களைக் காட்டினால் பிள்ளைபிடிப்பவர்களும் பிச்சைக்காரர்களும் நிற்காமல் ஓடுவார்கள். தொந்தரவு கொடுக்கும் பிச்சைக்காரர்களை விரட்டியடிக்கவும் ஐரோப்பியர்கள் இம்மாதிரிச் செய்வதுண்டு.

''இயற்கையின் சக்தியால் செய்யமுடியாதது, சாதிக்க முடியாதது எதுவுமேயில்லை; அளவுகடந்த சக்தியைக் கொண்டதே இயற்கை. ஆகையால் சாத்தியமில்லாதது என்று எதையுமே நினைக்கலாகாது; முடிவு செய்யலாகாது'' என்று லெப்ருன் என்னும் அறிஞர் கூறுகிறார்.

பீடையை விலக்க

''திருஷ்டி தோஷத்தாலேயே அனேக பீடைகள், வியாதிகள் தோன்றுகின்றன என்று இந்தியர்கள் நம்புகிறார்கள் என்று இந்தியாவுக்குப் போய் வந்தவர்கள் சொல்லுகிறார்கள்'' என்று J.C. கலோஹன் என்னும் அறிஞர் கூறுகிறார். அயல்நாட்டினரும் இதைக் கண்டுபிடித்துக் கூறுமளவுக்கு நாம் இதில் நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறோம். நாட்டில் வெள்ளாமை இருக்கும்போது, பயிர்கள் செழித்து இருக்கும்போது, விகாரமான பொம்மைகளையோ, புள்ளிகள் வைக்கப்பட்ட மண்பாண்டத்தையோ திருஷ்டிப் பரிகாரமாக வைப்பதுண்டல்லவா? சிலர் புதிய கட்டடங்களின் முன் விகாரமான பொம்மைகளையோ சாம்பல் பூசணிக்காயையோ கட்டி வைப்பதுண்டல்லவா? கொஞ்சம் உப்பையும் மிளகாயையும் கையில் வைத்துச் கொண்டு மூன்றுமுறை சுற்றி வெளியே கல்லின்மேல் போட்டு உடைத்து விடுவதுமுண்டு. எலுமிச்சம் பழத்தையும் மூன்றுமுறை சுற்றிவிட்டு, பின்பு அதை நசுக்கிப் பிளந்து வெளியில் எறிந்து விடுவதுண்டு. சிவப்பு மஞ்சள் வர்ணம் பூசிய அரிசியை சுற்றி வெளியே போடுவதுண்டு. பல வகையான யுக்திகளால் திருஷ்டிதோஷத்தைப் போக்கடிக்க ஆதிகாலத்திலிருந்து கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வரும் பழக்கங்கள் இவை.

ஒவ்வொரு இந்து விவாகத்திலும் மணமக்களுக்குத் திருஷ்டிதோஷம் ஏற்படாமலிருக்க மேலே சொன்னவற்றில் ஏதாவது ஒன்றைச் செய்வது என்பது, இன்றைக்கும் நம்நாட்டில் வழக்கத்தில் இருக்கின்றது.

வடக்கு ஆப்பிரிக்க நாட்டினரிடையே, அராபியரிடையே ஒரு வழக்கம் உண்டு. புதியவர் யாராவது ''ஆஹா! இந்தக் குழந்தை அழகாயிருக்கிறதே...! அந்தக் கட்டடம் அழகாயிருக்கிறதே! இந்தக் குதிரை நன்றாயிருக்கிறதே!'' என்று சிலாகித்து பேசிவிட்டால், திருஷ்டிதோஷம் ஏற்பட்டு விட்டதென்றே மக்கள் நம்பிவிடுவார்கள். உடனே ஒரு விரலால் தம்முடைய நாக்கிலுள்ள எச்சிலை நனைத்துத் திருஷ்டி ஏற்பட்ட குழந்தை அல்லது பொருள்மீது வைப்பார்கள். இந்த யுக்தியால் திருஷ்டிதோஷம் நிவர்த்தியாகி விட்டதாக நம்புவார்கள்.

திருஷ்டிதோஷம் என்பது மிகவும் கடுமையானது. இதனால், சிறு குழந்தைகள் அடிக்கடி பாதிக்கப்படும். எந்த மருந்தும் இந்தத் தோஷத்தை நிவர்த்திப்பதில்லை. சில கிரியைகள், சில சாந்திகள் செய்வதன்மூலம் இவற்றை மிகவும் எளிதாகவே அந்த வகையில் அனுபவம் பெற்றவர்கள் குணப்படுத்தி விடுகின்றார்கள்.

8. மெஸ்மெரிசம்

யோகிகளுக்கும், துறவிகளுக்கும், வலது கையில் அக்னி இருப்பதாகச் சொல்லப்படுவதை நீங்கள் கேள்விப் பட்டிருக்கிறீர்கள் அல்லவா! சிலருக்குக் கையில் மின்கதிர் பாயும் சக்தி இருப்பது உண்டு. ''ஆதிகாலத் துறவிகள் தங்கள் கையால் தொட்டதும் வியாதி பறந்து போய்விடும்'' என்று பல நூல்களிலிருந்து அறிகிறோம். கையிலுள்ள மின்சக்தி யால் வியாதியஸ்தர்களுக்கு அவர்கள் நிவாரணம் அளித்திருக் கிறார்கள். கையில் ஒரு விசேஷ சக்தி — மின்சக்தி — இருக்கிறது'' என்று பிரிட்டானிகா கலைக்களஞ்சியம் கூறுகிறது (Encyclopaedia Brittanica Vol.15. Page 277).

ஆதிகாலத்திலிருந்தே துறவிகளும், தீர்க்கதரிசிகளும் தம்முடைய கையை அசைத்தோ, கையால் தடவியோ, பிறருக்குள்ள நோயைத் தீர்த்திருக்கிறார்கள் என்பதற்கும் பல உதாரணங்கள் இருக்கின்றன. மற்ற நாடுகளிலும் இவ்வாறு நிகழ்ந்துள்ளன. இந்த விஷயத்தைத் தெளிவாக ஆராய்ச்சி செய்து, கையிலுள்ள மின்கதிர்களைக் கொண்டே பல வியாதிகளை நிவர்த்திக்கலாம் என்ற உண்மையைத் தாமே உணர்ந்து, அனுபவ வாயிலாகக் காட்டி, எல்லோரும் ஒப்புக் கொள்ளும் வகையில் நிரூபித்துக் காட்டியவர் டாக்டர் மெஸ்மர் என்பவராவர். அதனால்தான் இந்தச் சிகிச்சைக்கு மெஸ்மெரிசம் என்னும் பெயர் வழங்கலாயிற்று. இந்தச் சிகிச்சை விவரம், இதன் வரலாறு என்னவென்பதைக் கவனிப்போம்.

அறிஞர் மெஸ்மர்

'ப்ரேடிரிக் ஆண்டன் மெஸ்மர்' என்பவர், 1733ஆம் ஆண்டு மே 23ந் தேதி, கான்ஸ்டன்ஸ் ஏரியிலிருந்து ரைன்நதி பிரியும் இடத்துக்கு அருகாமையிலுள்ள ஓர் ஊரில் பிறந்தார். அவர் வியன்னா நகரில் மருத்துவக் கல்வி பயின்றார். அந்தக்

காலத்தில் புகழ்பெற்ற மருத்துவர்களாகிய டாக்டர் வான் ஸ்வீடன், டாக்டர் டீஹேன் என்பவர்களின் மாணவராகப் பயிற்சி பெற்று, பட்டம்பெற்று, சொந்தமாக மருத்துவத் தொழிலில் ஈடுபட்டார். பழையகாலத்துச் சம்பிரதாயங் களையே கவனிக்காமல், வியாதிகளின் தன்மையைக் கண்டறிந்து ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டு, நூதனமுறையில் மருத்துவம் செய்யத் தொடங்கினார். இதனால் இவரைப் பழைய முறையைப் பின்பற்றிய மருத்துவர்கள் வெறுக்க லாயினர். அவர் முதலில் ஜோதிடத்தைப் பயின்றார். ''மின்கதிர்கள் மனிதனுக்குப் பல நன்மைகள் செய்கின்றன. எனவே, மின்சார சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்து கொண்டு கையிலுள்ள மின்சாரத்தின் உதவியால் மனிதரை வாட்டும் நோய்களுக்கு நிவாரணம் அளிக்கலாம்'' என்னும் முடிவுக்கு வந்தார். இவருடைய ஆராய்ச்சிகள் 1760ஆம் ஆண்டில் தொடங்கின.

டாக்டர் மெஸ்மர் தீவிர ஆராய்ச்சிகளில் ஈடுபட்டார். கற்பனையில் மூழ்கினார். புதுப்புது உண்மைகளை உலகுக்கு அளிக்க வேண்டும் என்பதைத் தம் ஆயுள்தொண்டாகக் கருதினார். ஆராய்ச்சித் திறமையாலும், அறிவின் நுட்பத் தாலும், கற்பனைத் திறத்தாலும், கீழ்க்காணும் உண்மைகளை நிரூபித்துக் காட்டத் தயாராகிவிட்டார்:

> ''இவ்வுலகத்தைச் சுற்றிலும் ஜோதிமயமான மின்கதிர் வீச்சுப் பரவியிருக்கிறது. இந்தக் கதிர்கள் இல்லாத இடமே இல்லை. உலகத்தின் ஒவ்வோர் அணுவிலும் மின்கதிர்கள் ஊடுருவிப் பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. இவைகளை மனிதன் தனக்குள் இழுத்துக்கொண்டு, சேகரித்து வைத்து, அந்தக் காந்தசக்தியால் நோய்களை நிவர்த்திக்கலாம்.''
>
> ''எனவே, ஆரோக்கியம் என்பதும் ஒன்றே; வியாதிகளென்பதும் ஒன்றுதான்; இதற்கு நிவாரணமும் ஒன்றுதான்'' என்னும் முடிவிற்கே வந்திருக்கிறேன். அதாவது மனிதனுக்குள்ள மின்சார சக்திக்குத் தகுந்தபடியே அவனுடைய ஆரோக்கியம்

அமைகிறது. மின்சாரசக்தி குறைவு ஏற்பட்டால் ஆரோக்கியக் குறைவு ஏற்படுகிறது; அதனால் வியாதிகள் தோன்றுகின்றன. எனவே, உடலுக்குத் தேவைப்படும் மின்சார சக்தியை வழங்கினால், வியாதிகளும் பறந்து போய்விடுகின்றன.''

மெஸ்மரின் சாதனைகள்

இந்த அரிய உண்மையை அறிஞர் மெஸ்மர் உலகுக்கு அறிவித்ததுமல்லாமல், இதை நிரூபித்தும் காட்டினார். நாள் தோறும் இவரிடம் வியாதியுள்ளவர்கள் திரள்திரளாக வரலானார்கள். மக்களின் வருகை அதிகமாகிவிடவே ஒவ்வொருவரையும் கவனித்து நிவாரணம் அளிக்க இவர் ஒருவரால் முடியவில்லை. கூட்டமாகச் சேர்த்து எல்லோருக்கும் ஒருமிக்க மின்கதிர் வசீகரத்தின் மூலம் நிவாரணம் அளிக்க முனைந்தார். ஒவ்வொருவரையும் கவனித்து, அவரவர்களுக்கு மின்கதிர்களை வழங்க இவரால் முடியவில்லையல்லவா! ஒரு தொட்டியை வைத்து, அதில் இவர் தம்மிடமுள்ள மின்சார சக்தியைப் பாய்ச்சுவார். வியாதியஸ்தர்கள் இந்தத் தொட்டியைத் தொட்டுக் கொஞ்சநேரம் பிடித்திருந்தால் அவர்களுக்குத் தேவையான மின்கதிர் சக்தி அவரவர் தேகங்களில் பாயும்; இதனால் அவர்களுக்கு நிவாரணம் உண்டாகும்; ஒரு தொட்டியின் மூலம் ஒரு சிலருக்குத்தான் சிகிச்சையளிக்க முடியும். ஏராளமான மக்கள் வரத்தொடங்கவே, இவர் ஒரு பெரிய மரத்திற்குத் தம் மின்சார சக்தியைப் பாய்ச்சிவிட்டார். மரத்தின் கிளைகளிலிருந்து பல கயிறுகள் தொங்கும்; எல்லாரும் அக்கயிறுகளைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு பலபேர் கயிறுகளைப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் போது மரத்திலிருந்து மின்சார சக்தி நோயாளிகளுக்குப் பரவும். இவ்வாறு தினந்தோறும் இவர் மரத்திற்குத் தம்மிடமுள்ள மின்சக்தியைப் பிரயோகிப்பதும், அதன்மூலம் பல நோயாளிகளுக்கு நிவாரணம் அளிப்பதும் வழக்கமாய் விட்டது. ஆயிரக் கணக்கான மக்கள் அறிஞர் மெஸ்மரின் முறையால் நோய் நீங்கி நன்மையடைந்தனர்.

புதிய சிகிச்சை முயற்சியால் டாக்டர் மெஸ்மர் ஆயிரக்கணக்கானவர்களுக்கு நன்மைசெய்து புகழ்பெறுவது வழக்கமான சிகிச்சை முறையைப் பின்பற்றும் டாக்டர்களுக்குப் பிடிக்கவில்லை. இவர்கள், இவரைக் கேவலப்படுத்தி, அவதூறுபரப்பி, வியன்னா நகரத்தைவிட்டே அவர் ஓடிப்போகும்படி செய்துவிட்டனர்.

மெஸ்மரின் இரகசியத்தைப் பிரெஞ்சு அரசாங்கம் விலைக்கு வாங்க முயற்சித்தது. அது தன் முயற்சியில் வெற்றி பெறவில்லை. அதனால் தனிப்பட்டவர்களுக்கு ஆளுக்கு நூறு லூயிஸ் (பிரெஞ்சு நாணயம்) கொடுத்து, அவர்கள் சேவையைப் பெற்றுவந்தது. இரகசியம் காப்பாற்றப்பட வேண்டும் என்று தான் ஒவ்வொரு ஒப்பந்தத்திலும் வலியுறுத்தப்பட்டது. ஆனால், அது மீறப்பட்டது. மெஸ்மெரிசத்தைப் பரப்பிய தனிமனிதர்களின் சொந்த விருப்பு வெறுப்புக்களால் இந்த இரகசியம் பலரிடையே பரவத் தொடங்கிற்று. இப்படி விற்று வரப்பட்ட இரகசியம் என்ன தெரியுமா ?

''உலகனைத்தும் காந்த சக்தியாய் நிறைந்திருக்கிறது. அதை ஒருவர் தமக்குள் இழுத்துக்கொள்ளலாம். இழுத்துக் கொண்ட காந்த சக்தியைச் சேர்த்து வைக்கலாம். சேர்த்து வைத்துள்ள இந்தச் சக்தியைப் பலருக்கும் பாய்ச்சலாம். அதன் மூலம் எல்லா நோய்களையும் குணப்படுத்தலாம்'' என்பதுதான் அந்த இரகசியமாகும்.

இவ்வாறு வில்லியம் லாங் என்பவர், தாம் எழுதியுள்ள 'மெஸ்மெரிசம்' என்னும் நூலில் எழுதியிருக்கிறார்.

வியன்னாவை விட்டு, டாக்டர் மெஸ்மர் பிரான்ஸ் தேசத்தின் தலைநகராகிய பாரிஸுக்கு 1777ஆம் ஆண்டில் சென்றார். அங்கு அவர் புகழ்பெற்ற முக்கியஸ்தர்களுக்குக் காந்தசக்தி சிகிச்சைசெய்து வெற்றி பெற்றார். இவருடைய சிகிச்சை முறைகளைப் பற்றிய விளக்கத்தைப் பிரான்சு அரசாங்கமே ஏகபோக உரிமைகளுடன் வாங்கிக்கொள்ள முயற்சி செய்தது. மெஸ்மர் இதற்கு ஒப்புக்கொள்ளவில்லை. ஆனால், தம்முடைய முறைகளைச் சிலருக்குச் சொல்லிக்

கொடுத்து வந்தார். இவர்களுள் முக்கியமானவர் ஆராய்ச்சி மனங்கொண்டவர், பிரெஞ்சுநாட்டு அறிஞர் ஆகிய மார்ப்பு டி பிஸ்கர் என்பவராவர். மெஸ்மர் 1815ஆம் ஆண்டு மார்ச் 5-ஆம் தேதியன்று தம் சொந்த நாடான சுவிட்சர்லாந்தில் இறந்துபோனார்.

மார்ப்புவின் புதிய கண்டுபிடிப்பு

அறிஞர் மார்ப்பு தம்முடைய குருவாகிய மெஸ்மர் அவர்களுடைய சிகிச்சைகளைப் பற்றிச் சொந்தமாக மேற்கொண்டு ஆராய்ச்சி செய்ததல்லாமல், பலருக்குச் சிகிச்சையளித்தும் வெற்றியடைந்து வந்தார். இவர் புதிய புதிய உண்மைகளைக் கண்டுபிடித்தார். கையை அசைப்பதின் மூலம் மின்கதிர்கள் பாய்கின்றன என்பதோடல்லாமல், மின் கதிர்கள் கைவிரல்களின் நுனியிலிருந்து வெளிப்படுகின்றன என்பதையும் கண்டுபிடித்தார்.

பிறருக்கு மின்கதிர்களைப் பாய்ச்சினால் வேறொரு வேடிக்கை உண்டாகிறதென்பதை இவர் முதன்முதலாகக் கண்டுபிடித்து ஆச்சரியமடைந்தார். ஒருசமயம் இவருடைய தோட்டக்காரனுக்கு மின்கதிர்ச் சிகிச்சையைச் செய்து கொண்டிருந்தபோது, திடீரென்று அவன் தன்னை மறந்த சமாதி நிலையை அடைந்துவிட்டான். அறிஞர் மார்ப்பு திடுக்கிட்டார். இந்தப் புதுமையைப் பற்றி இவர் யோசிக்கும் போது, சமாதி நிலையிலிருந்தவன் பேசத் தொடங்கினான். தனக்கு இன்ன சிகிச்சைதான் கொடுக்கவேண்டும் என்று விவரமாகச் சொல்லத் தொடங்கினான். உண்மையாகவே ஒன்றும் தெரியாதவன், சமாதிநிலையில் அவ்வாறு சிகிச்சையைப் பற்றிச் சொல்ல முடிந்திருக்கின்றது! அறிஞர் ஆலோசிக்கத் தொடங்கினார். ''ஒருவன் தன் வெளியுணர்வை அறவே மறக்கும்போது, உறங்கிக்கிடக்கும் உள்உணர்வு பேசத் தொடங்குகிறது. புற உணர்வுக்குச் சாதாரணமான நிலையில் தெரிந்திராத ரகசியங்களையும், ஞானத்தையும் உள்உணர்வு வெளியிடத் தொடங்குகிறது. இதுவரையில் பேசாத ஆத்மா இப்பொழுது பேசத் தொடங்குகிறது என்பதை அறிஞர் மார்ப்பு தெரிந்து கொண்டார்.

மார்ப்புவின் அனுபவம் பற்றி டாக்டர் மெக்கே என்பவர் அடியில் வருவதுபோல் எழுதுகிறார்:

''பேசுகிறவரின் ஆத்மசக்தி விரிவாக்கப்படுகிறது. வாழ்வின் மறைவான செய்திகளையும் இயற்கையின் இரகசியங்களையும், அது ஊடுருவிச் சென்று கலந்து கொள்கிறது. எதுவும் சொல்லாமலும், எதுவும் செய்யாமலும், மனத்தால் தன் கருத்தை நோயாளிக்கு அவரால் செலுத்த முடிகிறது. அவரோடு ஆத்மாவுக்கு ஆத்மா கலந்து பேசமுடிகிறது. உடல் தொடர்பான எந்தச் சிகிச்சை முறையும் இதற்குத் தேவையில்லை.''

இது மெஸ்மெரிச முறையில் டாக்டர் மார்ப்பு கண்டுபிடித்த இரகசியம் ஆகும்.

நோயாளிக்கு வலி இல்லை

ஓர் அறிஞர் புதிதாகக் கஷ்டப்பட்டுக் கண்டுபிடிக்கும் உண்மைகளை, வாழையடி வாழையாய் உலகுக்கு அறிவிக்கும் அறிஞர்கள் பலர் தோன்றுகிறார்கள் என்பது இயற்கையின் நியதி. மார்ப்புவைத் தொடர்ந்த மற்றோர் அறிஞர் பிரான்ஸிஸ்டிலூஸ் என்பவராவர். இவர் ஆல்ப்ஸ் மலையோரத்தில் வசித்து வந்தவர். டாக்டர் மெஸ்மர் அவர்களுடைய சிகிச்சை முறையைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டு, அதைத் தாமும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆவலுடன், தாம் வசித்து வந்த இடத்திலிருந்து பாரிஸ் நகரத்திற்கு நடந்தே வந்து, டாக்டர் மெஸ்மரைச் சந்தித்து, தமக்குச் சிகிச்சைமுறை இரகசியங்களைக் கற்பிக்க வேண்டுமென்று கேட்டுக் கொண்டார். டாக்டர் மெஸ்மரும் சொல்லிக்கொடுத்தார். திறம்படக் கற்றுக் கொண்ட ப்ரான்ஸிஸ், தமது இருப்பிடம் சென்று, பலருக்குச் சிகிச்சை செய்யத் தொடங்கினார். இவர் ஒரு புதிய உண்மையைத் தாமாகவே கண்டுபிடித்தார். அதாவது, மின்கதிர்ச் சிகிச்சை முறையால் நோயாளிக்கு வலியே தோன்றாமல் சிகிச்சை செய்துவிடலாம் என்பது.

பேரண்டு போட்டேட் என்பவர் டிலூஸ் அவர்களிடமும் மார்ப்பு அவர்களிடமும் புதிய சிகிச்சை முறையைத் தெரிந்து

கொண்டு, பலருக்குச் சிகிச்சையளிக்கத் தொடங்கினார். இந்தச் சிகிச்சை முறைகளை ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் முன்னிலையில் செய்து காட்டினார். பத்திரிகைகள் இந்த விஷயத்தை விரிவாகப் பிரசுரம் செய்ததின் பயனாக, மெஸ்மெரிஸ முறைக்குப் புகழ் பரவியது. ஐரோப்பாக் கண்டத்திலுள்ள நாடுகளில் இந்தச் சிகிச்சை முறையில் புகழ் பரவியதுமல்லாமல், உலகமெல்லாம் பரவியது. இனி, இங்கிலாந்தில், இந்தச் சிகிச்சை முறைகள் எவ்வாறு பரவியதென்பதைக் கவனிப்போம்.

அறிஞர் எல்லியட்சன்

ஜான் எல்லியட்சன் என்பவர் இந்த முறைகளை உலகுக்கு அறிவிக்க என்ன பாடுபட்டார், எவ்வளவு கெட்ட பெயர் வாங்கினார், கடைசியில் எவ்வாறு தம் முயற்சியில் வெற்றி பெற்றார் என்பது ஆச்சரியமான விஷயம். 1791ஆம் ஆண்டில் எல்லியட்சன் பிறந்தார். அவர் மருந்துகளைத் தயாரித்து விற்பவருடைய குமாரர். மருத்துவக் கல்வி பயின்று, மருந்துகளிலேயே விற்பன்னர் என்று அறிவிக்கும் M.D. பட்டத்தையும் எடின்பரோ சர்வகலாசாலையில் பெற்றார். இருதயத் துடிப்பு, நாடித்துடிப்பு இவைகளைக் கண்டுபிடிக்க ஸ்டெதாஸ்கோப் என்னும் கருவியை இப்போது எல்லா டாக்டர்களும் உபயோகிக்கிறார்கள் அல்லவா? அதை இவர்தான் முதன்முதலாகப் பயன் படுத்தியவர். ஆபரேஷன் செய்யும்போது இரத்தம் வடிகிற தல்லவா? இவ்வாறு ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு நோயாளிக்கு நன்மை உண்டுபண்ண வல்லது என்றே மருத்துவர்கள் நினைத்து வந்ததைத் தவறு என்று இவர்தான் முதன்முதலாக அறிவித்தார். ''ஆபரேஷன் செய்யும்போது நோயாளி வலியை அனுபவிக்கவேண்டும்; அதுதான் நோயாளிக்கு நன்மை பயக்கும்'' என்று மருத்துவர் நம்பி வருவதை இவர் அடியோடு மறுத்து, நோயாளிக்கு வலி இன்னதென்று தெரியாமல் ரண சிகிச்சை (ஆபரேஷன்) செய்யவேண்டும். அவன் வலியால் துடிதுடிக்கத் தேவையேயில்லையென்பதை

அறிவித்தார். இதைப் பழைய கால டாக்டர்கள் ஒப்புக் கொள்ள மறுத்தனர்.

துன்புறுத்தாத ஆபரேஷன்

''பழைய விஷயங்களில் மட்டும் உண்மைகள் இருக்கின்றன என்று நினைப்பது தவறு. நாம் தெரிந்து கொள்ளவேண்டியவைகள் எவ்வளவோ இருக்கின்றன. நிகழ்காலத்தை விட எதிர்காலத்தைப் பற்றி நினைப்பதே நல்லது. எதிர்காலம் மிகவும் முக்கியமானது'' என்பதை எல்லியட்சன் முழுவதும் நம்பினார்.

''ரத்தப்போக்கு ஏற்படுவதால் நோயாளியின் சக்தி குறைகிற வலி தெரிவதால் நோயாளிக்கு நன்மை எதுவும் இல்லை; தீமைதான் ஏற்படுகிறது. இரத்தப்போக்கின் காரணமாக ஆயிரக்கணக்கான நோயாளிகள் இறந்துபோக நேரிடுகிறது. தெய்வத்தைப் போன்ற குழந்தைகள் வலிதாங்க முடியாமல் இறந்துபோவதற்கும் இதுதான் காரணம். சிகிச்சை செய்வதால் அவைகளுக்கு மேலும் தீங்கு ஏற்படுகின்றது. அளவுக்கு மீறிய ஆயாசம் தோன்றினால் குழந்தைகளுக்கு மந்தபுத்தி ஏற்பட்டுவிடுகிறது. சிகிச்சை யளிப்பதாகச் சொல்லிக் குழந்தைகளை துன்புறுத்துவது கூடாது'' என்பதும் டாக்டர் எல்லியட்சன் அவர்களுடைய வாதம். இதையும் பழைய காலத்து டாக்டர்கள் ஒப்புக் கொள்ள மறுத்தனர்.

ஜாயிஸ்டு பத்திரிகை

இவர் 1837ஆம் ஆண்டில் டு பொடிட் (Du Potetu) என்பவரைச் சந்தித்து, அவர் மூலம் மெஸ்மர் அவர்களுடைய சிகிச்சை முறையைக் கற்றுக்கொண்டு, லண்டன் சர்வகலா சாலைக் கல்லூரியிலேயே பலருக்கு இந்தச் சிகிச்சையை அளித்தார். இதைச் சர்வகலாசாலை அதிகாரிகளும் டாக்டர்களும் கண்டித்து, இவரைச் சர்வகலாசாலையை விட்டு வெளியேறச் செய்துவிட்டார்கள். ''சர்வகலாசாலை யின் கௌரவத்தை நீர் காப்பாற்றவில்லை'' என்று அவர்கள் சாட்டிய குற்றத்திற்கு, ''சர்வகலாசாலை கௌரவத்தை நிலை

நாட்டிக் கொண்டிருக்க ஏற்பட்டதல்ல; புதிய உண்மைகளைக் கண்டுபிடித்து அறிவிக்கவே ஏற்பட்டது'' என்று இவர் மறுமொழி கூறினார். சர்வகலாசாலை ஆஸ்பத்திரி தோன்றுவதற்கே எல்லியட்சன் மூலகாரணமாக இருந்தவர், எல்லா டாக்டர்களையும்விட இவரே அதிக அனுபவம் பெற்றவர். ஆகையால், கண்டனத்திற்கு ஆளானாலும், இவர் தமது கொள்கையை விட்டுக் கொடுக்க மனம் ஒப்பவில்லை; இவர் சர்வகலாசாலையிலிருந்து ராஜினாமாச் செய்து வெளியேறிய பின்னர், மெஸ்மர் சிகிச்சையைப் பற்றி உலகெல்லாம் அறிவிக்கும் நோக்கத்துடன், ஜாயிஸ்டு (Zoist) என்னும் பெயருடன் ஒரு பத்திரிகையை ஆரம்பித்து, அதன்மூலம் மெஸ்மெரிசம் என்னும் புதிய கொள்கையைப் பிரசாரம் செய்யத் தொடங்கினார். இந்தப் பத்திரிகை மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை வெளிவந்தது.

குருவை மிஞ்சிய சீடர்

அவர் பிரசாரத்துடன் நிற்கவில்லை. அறிஞர் மெஸ்மரே நினைத்துக்கூடப் பார்க்காத அற்புதங்களையெல்லாம் செய்து காட்டினார். தமது வசீகர மெஸ்மெரிச முறைகளின் மூலம் நோயாளிகளுக்குத் தங்கள் நினைவை இழக்கச் செய்து, அவர்களுக்கு வலியே தெரியாத நிலையில் ஊனமடைந்த கை கால்களை வெட்டி எடுத்துவிடுவார். சித்த சுவாதீனம் இழந்தவர்களுக்கும், நரம்புத் தளர்ச்சி கொண்டவர்களுக்கும் மருந்தே கொடுக்காமல், மெஸ்மெரிச சக்தியாலேயே நிவாரணம் அளித்து வந்தார். இவரிடம் பயின்ற டாக்டர் பார்க்கர் என்ற இரண வைத்தியர், 1200 நோயாளிகளுக்குப் புதிய முறை வைத்தியம் செய்து வெற்றி பெற்றார். சுமார் 200 ஆபரேஷன்களைச் செய்து நோயாளிகளுக்கு எவ்வித வலியும் தெரியாதபடி செய்தார். டாக்டர் எல்லியட்சன் போதித்த மெஸ்மெரிச முறைகளைப் பிரசாரம் செய்வதற்காக நாடெங்கும் பயிற்சி நிலையங்கள் தோன்றலாயின. இப்பேர்ப்பட்ட அருந்தொண்டு செய்த எல்லியட்சனைப் பிற டாக்டர்கள் ''பைத்தியக்காரன்'' என்றே அழைத்தனர். எவ்வளவோ அறிவுத்தொண்டு — அன்புத் தொண்டு — அருந்

தொண்டு செய்த டாக்டர் எல்லியட்சன், ஒரு நண்பர் வீட்டில் 1868ஆம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் 29ஆம் தேதி இறந்து போனார். இவர் கடைசிவரையில் திருமணமே செய்து கொள்ளவில்லை.

இந்தியாவில் மெஸ்மெரிசம்

இந்தியாவில் மெஸ்மெரிசச் சிகிச்சை முறை முதன் முதலில் வேரூன்றியதற்கு டாக்டர் ஜேம்ஸ் எஸ்டெயில் என்பவர் காரணமாவார். இவர் 1808ஆம் ஆண்டில் பிறந்தவர். 1830இல் எடின்பரோ சர்வகலாசாலையில் (மருத்துவப்) பட்டம் பெற்றவர். கிழக்கிந்தியக் கம்பெனியில் வேலைக்கு அமர்ந்து கல்கத்தா வந்தார். இவர் மெஸ்மெரிச சிகிச்சை களைப் பற்றி டாக்டர் எல்லியட்சன் எழுதிய ஏராளமான நூல்களைப் படித்தவர்.

தாம் வேலை பார்த்துவந்த ஹூக்ளி ஆஸ்பத்திரியில் ஒரு தண்டனை பெற்ற குற்றவாளிக்கு விரை வாதத்துக்கான ரணசிகிச்சை செய்ய வேண்டியிருந்தது. முதன்முதலாக டாக்டர் ஜேம்ஸ் நோயாளியை மெஸ்மெரிசம் மூலம் தன் நிலையை இழக்கச்செய்து, ஆபரேஷன் செய்து வெற்றி பெற்றார். இந்தத் தைரியத்தின் பேரில் சுமார் 75 நோயாளி களுக்கு ஆபரேஷன் செய்யும்போதெல்லாம் நினைவை இழக்கச் செய்து வெற்றிபெற்று, இதன் விவரங்களை எல்லாம் எழுதி மெடிகல் போர்டுக்கு அனுப்பி வைத்தார். இவர் எழுதிய சிகிச்சை விபரம் கிடைத்தது என்றுகூட அவர்கள் பதிலளிக்கவில்லை. இவரோ மனந்தளரவில்லை. தமது முடிவுகளை வங்காள அரசாங்கத்திற்கே அனுப்பி வைத்தார். அப்போது வங்காளத்தில் கவர்னராக இருந்த திரு.ஹெர்பாட் மேடாக் இதை அனுதாபத்துடன் கவனித்து, இவருக்கு கல்கத்தாவிலேயே 1846ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதத்தில் ஒரு ஆஸ்பத்திரியைக் கொடுத்து, அதில் இவர் தமது மெஸ்மெரிச ஆராய்ச்சிகளைச் செய்து வரலாம் என்றும் அனுமதித்தார். இவ்வாறு ஆர்வம் அளிக்கப்பட்ட டாக்டர் ஜேம்ஸ் கடுமையான நோயுள்ள வியாதியஸ்தர்களுக்

கெல்லாம் சிறிதேனும் வலியே தெரியாமல் ஆபரேஷன் களைச் செய்து வந்தார்.

இவரை இந்த ஆஸ்பத்திரியிலேயே தொண்டு புரிந்துவர நீடித்து வைக்கவேண்டும் என்று 300 கனவான்கள் கையெழுத் திட்ட மகஜர் அரசாங்கத்திற்கு அனுப்பப்பட்டது. இருந்தா லும், இவர் தமது ஆராய்ச்சிகளை இன்னும் விரிவாக செய்து வரவேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன், அதுவரையில் வேலை செய்துவந்த சிறிய ஆஸ்பத்திரியை விட்டு, இவரை 'சாக்கியா லேன் ஹாஸ்பிடல்' என்னும் பெரிய ஸ்தாபனத்திற்கு மாற்றி, இவருக்கு நல்ல வாய்ப்பை அளித்தார்கள். இவர் இந்தியாவை விட்டுப் போவதற்குமுன் ஆயிரக்கணக்கான நோயாளிகளுக்குப் புதிய முறையில் வலி தெரியாமல் ஆபரேஷன்களைச் செய்து வெற்றி பெற்றார். இவ்வளவு இருந்தும், இந்திய வைத்தியப் பத்திரிகைகள் (Indian Medical Journals) இவரைத் தாக்கியே எழுதி வந்தன. இவர் 1851ஆம் ஆண்டில் இந்தியாவை விட்டு இங்கிலாந்துக்குச் சென்று அங்கே தனது அரும்பணியைத் தொடர்ந்தார். இவர் மூன்று மனைவியரை மணந்தார். குழந்தைப்பேறு உண்டாக வில்லை. அருந்தொண்டாற்றிய டாக்டர் ஜேம்ஸ் 1859இல் காலமானார்.

மெஸ்மெரிச விஞ்ஞானம்

டாக்டர் மெஸ்மர் அவர்கள் தமது சிகிச்சை முறைகளை நிலைநாட்டவும், மக்கள் புதிய உண்மைகளை ஒப்புக் கொள்ளவும் எவ்வளவோ பாடுபட்டார்! அவரது அடிச் சுவட்டைப் பின்பற்றிய டாக்டர்களும் அறிஞர்களும் எவ்வாறு தொண்டு புரிந்து, மெஸ்மர் கண்டுபிடித்த உண்மை களைக் காட்டிலும் அதிகமாகவே பாடுபட்டு வேறு பல உண்மைகளையும் கண்டுபிடித்து, அனுபவ வாயிலாக நிரூபித்துக் காட்டினார்கள் என்பதையறிந்தோம். இனி 'மெஸ்மெரிசம்' என்பது என்ன என்பதைக் கவனிப்போம். இது ஏதோ குருட்டு நம்பிக்கையல்ல. நம் கண்முன்னால் விவரிக்கப்பட்டு நிரூபித்துக் காட்டக்கூடிய உண்மைகளைக்

கொண்டதாகையால், இதை விஞ்ஞானத்தின் ஒரு பகுதி யென்றே கூறவேண்டும்.

மெஸ்மெரிசம் என்றால் என்ன? உலகத்தைச் சுற்றியுள்ள மின்சாரக் கதிர்கள் உலகமெல்லாம் — ஒவ்வோர் அணுவை யும் விடாமல் சுற்றிக்கொண்டிருக்கிறது. இந்த மின்சக்தி மனிதனுக்குச் சுவாசத்தின் மூலம் உட்சென்று பிராண சக்தியாக திகழ்கிறது. இந்த மின்சக்திக் குறைவினால்தான் நோய் என்பது ஏற்படுகிறது. இது ஒரு பாடம்.

மின்கதிர்ச் சக்தியை ஒவ்வொருவரும் சுவாசபந்தனத்தின் மூலம் தமது உடலில் சேர்த்துக்கொண்டு, தமது உடல் உறுப்புக்களைச் சரிவர இயங்கவைத்து, ஆரோக்கியத்தைப் பெற்று வச்சிர தேகத்தை அடையலாம். இது இரண்டாவது பாடம்.

ஒருவர், தம்முள் மின்கதிர்ச் சக்தியைச் சேர்த்து வைத்துத் தாம் ஒரு பாட்டரி செட்மாதிரி இருக்கலாம். பிறரை வசியப்படுத்தவும் தம்முடைய காரியங்களில் வெற்றியை அடையவும் உபயோகித்து, சந்தோஷ வாழ்க்கை அனுபவிக்க லாம். இது மூன்றாவது பாடம்.

ஒருவருக்கு நோய் வருகிறதென்றால், மின்கதிர்களின் குறை என்றுதான் அர்த்தம். இவருக்குச் சிகிச்சை செய்து நோயைத் தீர்க்க வேண்டுமானால் ஒருவரிடம் சேர்ந்துள்ள மின்கதிர்களை அவருக்குக் கொடுக்கவேண்டும். இதுதான் நான்காவது பாடம்.

நான்காவது பாடத்தின் விரிவுரையை இனிக் கவனிக்கலாம். டாக்டர் மெஸ்மர் கண்டுபிடித்த முறைக்கு மெஸ்மெரிசம் என்ற பெயர் வழங்கலாயிற்று. அவர் கண்டறிந்த உண்மைகளோடு மேலும் புதிய உண்மை களையும் இந்த முறையுள் அறிஞர்கள் புகுத்தி, இதற்கு விஞ்ஞானத்திற்கு உண்டான மதிப்பையும் தகுதியையும் கொடுத்துவிட்டனர். இனி, எல்லா அறிஞர்களும் கண்டறிந்த மெஸ்மெரிச உண்மைகளைக் கவனிப்போம்.

ஆரோக்கியத் தூக்கம்

மின்கதிர்கள் ஒருவருடைய தேகத்துள் சேரச்சேர அவருடைய மின்சக்திகள் பெருகுகின்றன; வசீகர சக்திகள் பெருகுகிறது. பிறரைப் பார்வையின்மூலம் வசியம் செய்யலாம். கை அசைப்பின் மூலமும் பிறருக்கு மின்சக்தியைக் கொடுக்கலாம். கை அசைப்பின் மூலம் கொடுக்கப் படும் மின்கதிர்ச் சக்தியால் சாதாரணமான நோய்களிலிருந்து நிவாரணம் அளிக்கலாம். கையசைப்பின் மூலமும், தொடுதலின் மூலமும், பார்வையின் மூலமும் ஒன்றுசேர்ந்து மின்கதிர்ச் சிகிச்சை அளித்தால், அதிக அளவுள்ள சக்தியை வழங்கினால், மற்றவர் தம் நிலையை மறந்து தூக்க நிலையை அடையச் செய்யலாம். மின்கதிர்ச் சக்தி ஏறஏற அவருக்குத் தூக்கமயக்கம் தானாகவே வந்துவிடும். இந்தத் தூக்க மயக்கம் 'மெஸ்மெரிசத் தூக்கம்' என்றும், ஆரோக்கியத் தூக்கம் (Health-sleep) என்றும் அழைக்கப்படுவதுண்டு. இந்த நிலையை நோயாளி அடைந்துவிட்டால், அவன் நோய் பறந்து போகிறது. அப்போது ஆபரேஷன் செய்தாலும், அவனுக்கு வலி தெரிவதில்லை; குளோரோபார்ம் என்னும் மயக்க மருந்து கொடுக்காமலே ஆபரேஷனைச் செய்து விடலாம்.

மின்கதிர்களைப் பாய்ச்சும் ஒருவர் நோயாளிக்குத் தூக்கத்தை உண்டுபண்ணுகிறார். மின்கதிர்கள் சென்றதும் நோயை விரட்டுகிறது; ஆரோக்கிய நிலைக்குத் தேகத்தைக் கொண்டு வருகிறது; வலி தெரியாமல் செய்கிறது. இந்தத் தூக்கத்திலிருக்கும் மனிதனுடைய உள்மனம் வேலை செய்யத் தொடங்குகிறது. தூக்கம் எப்படி ஒருவரை ஆட்கொள்ளுகிறது? விழிப்புற்று இருந்த நிலை மாறுதல் அடைந்து மயக்கநிலையை அடைகிறான். பின்பு தூக்கம் மெல்லமெல்ல அவனை ஆட்கொள்கிறது. அப்போது அவனுக்கு நோய் தெரிவதில்லை, வலியும் தெரிவதில்லை; பின்பு அயர்ந்த தூக்கநிலை ஏற்படுகிறது. இதை ஸோம்னாம்புலிசம் (Somnombulism) என்று அழைப்பார்கள். நன்றாகத் தன்னை மறந்த தூக்கநிலையில் இருந்தாலும்,

அவனுக்கு உள்மனம் என்பது விழிப்புடன் வேலை செய்து கொண்டேயிருக்கும். அதைத்தான் பிரமை கூடிய நிலை — கனவு காணத் தகுந்த நிலை — என்று அழைப்பதுண்டு. இதற்கும் அடுத்த முழுத் தூக்கநிலை இருக்கிறது. இந்த நிலையில் ஒருவர் எல்லாவற்றையும் மறந்த நிலையில் இருக்கிறார். மற்றவர் இவரை மேலும் வசியப்படுத்தி, ''அதைச் செய், இதைச் செய்'' என்று கூறமுடியாது.

மின்கதிர்ச் சக்தியின் மூலம் பிறரை வசியப்படுத்தும் ஞானத்தை ஒருவர் அடைந்துவிட்டால், வெகு சுலபமாகப் பிறரை வசியம் செய்துவிடலாம். மயக்கநிலைக்கும் கொண்டு வரலாம். டாக்டர் எல்லியட்சன் எழுதிய நூல் களைப் படித்து ஞானம் பெற்ற ஜேம்ஸ், முதன்முறை யிலேயே நோயாளிக்கு மயக்கநிலையை வெகு எளிதில் உண்டாக்கி விரைவாத ஆபரேஷனை வலி தெரியாமல் செய்துவிட்டார். இவ்வளவு சாமர்த்தியமாகப் பயிற்சியே இல்லாமல் எல்லோரும் இவரைப் போலவே செயலாற்று வார்கள் என்று கூறமுடியாது.

மெஸ்மெரிச விளக்கம்

மெஸ்மெரிசம் என்று அழைக்கப்படும் முறையில் நிச்சயமான வெற்றியை அடைய வேண்டுமானால், பிராணா யாமம் செய்து தன்னுள் மின்சார சக்தியைப் பெருக்கி வைத்துக்கொள்வது நல்லது. ஒரே கருப்புப் புள்ளியை நாம் முன்னர் விவரித்துள்ள முறையில் நாள்தோறும் பார்த்து அப்பியாசம் செய்துவந்தால், இரண்டு மூன்று வாரங்களில் தேர்ச்சியை அடையலாம். எனவே கையை அசைப்பதின் மூலமும், நமது பார்வையின் மூலமும் பிறருக்குத் தேவையான மின்சார சக்தியை ஊட்டி, அவர்களுக்கு நோய்களிலிருந்து நிவாரணம் அளிக்கலாம்.

பிறருக்கு மின்சார சக்தியை ஊட்டுவதென்பது கீழ்க்காணும் முறையில் செய்யவேண்டியதாகும். நமது உள்ளங்கைகளை ஒன்றன்மேல் மற்றொன்றாக வைத்து நன்றாகத் தேய்க்கவேண்டும். அவ்வாறு தேய்த்துவிட்ட பிறகு

நமது கைக்ளிலிருந்து மின்சாரம் பாய்கிறது என்று நாம் திடமாக நம்பி, நமது கைகளை இப்படியும் அப்படியுமாக அசைக்க வேண்டும். நோயாளியை எதிரில் உட்கார வைத்துக் கொண்டு, நமது கைகளை அவனுடைய தலைக்கு மேலேயிருந்து கைவிரல்களைக் கீழ்நோக்கியபடி வைத்து, அவனுடைய கால்கள் வரையில் அசைத்துக்கொண்டு வர வேண்டும். கை விரல்கள் நோயாளியின் கால் பாதத்திற்கு வரும்போது, விரல்களை உள்ளங்கையில் அழுத்தி மூட வேண்டும். மறுபடியும் அவனுடைய தலையிலிருந்து கையை அசைக்க ஆரம்பிக்கும்போது, மடக்கின விரல்களை விரித்து அவைகளைக் கீழ்நோக்கி மேல்வருமாறு செய்யவேண்டும். நீங்கள் பயிற்சி பெற விரும்பினால், ஒரு நாற்காலியை எதிரில் போட்டுவிட்டு, அதில் ஆள் உட்கார்ந்திருப்பதாக நினைத்துப் பயிற்சி செய்யலாம். நீங்கள் கையை அசைக்கும்போது விரல்களின் நுனிகளிலிருந்து மின்சாரக் கதிர்கள் புறப்பட்டு நன்மை செய்கின்றது என்று நீங்கள் நம்பவேண்டும். உங்கள் திட நம்பிக்கையே இதில் முக்கியமான விஷயமாகும்.

தன்னை மறந்த நிலைக்கு ஒருவரைக் கொண்டுவர வேண்டும் என்னும் பயிற்சியை (மெஸ்மெரிசம்) நீங்கள் பயில்வதற்காக ஒரு நண்பரையோ — உறவினரையோ நீங்கள் கூப்பிட்டு, அவரை உங்கள்முன் உட்கார வைத்து, உங்கள் கண்களையே உற்றுப் பார்க்கச் சொல்லுங்கள். அவ்வாறு அவர் உங்கள் கண்களை உற்று கவனிக்கும்போது நீங்கள் அவருடைய புருவங்களின் மத்தியில் உள்ள இடத்தை (மூக்கு, கண்களுக்கு மத்தியில் ஆரம்பிக்கும் இடத்தை) விடாமல், கவனித்துப் பார்க்கவேண்டும். நீங்கள் ஐந்து நிமிஷங்கள் உற்றுக் கவனித்தால், அவருக்கு மெல்லத் தூக்கம் வரவேண்டும். அவர் மயங்கித் தூங்காவிட்டால், அவரைக் ''கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள், தூங்குங்கள்'' என்று சொல்லுங்கள். அவர் தூங்கிப் போய்விடுவார்.

அறிஞர் ஜேம்ஸின் முறை

நண்பரை வசதியாக உட்காரச் சொல்லுங்கள். அவருடைய தலைக்குமேல் கையை உயர்த்தி, உங்கள்

கைவிரல்களைக் கீழ்நோக்கி இருக்கும்படி செய்து, மெல்ல அசைத்துக் கொண்டே வந்து அவருடைய கண்களுக்கு நேரே உங்கள் கைவிரலை நிற்கும்படி செய்து, உங்கள் மின்சாரம் கைவிரல்களின் மூலம் அவருடைய கண்களுக்குப் பாய்கிறது என்று நீங்கள் நம்பவேண்டும். அப்போது அவருக்குத் தூக்கம் வருவதையும், அவர் மயக்கமுறும் நிலையை அடைகிறார் என்றும் நீங்களே உணரலாம். இவ்வாறு மெஸ்மெரிச நிலையில் ஒருவர் தூங்கும்போது அவரை வேறு யாரும் தொடக்கூடாது. இவ்வாறு யாராவது தொட்டால், தூக்கத்திலுள்ள நேயரிடமுள்ள காந்தசக்தி இவருக்குத் தொற்றிக்கொள்ளும். சக்தியில்லாதவர்களோ, விரைவில் அதிர்ச்சி அடையத்தக்கவர்களோ மெஸ்மெரிச மயக்க நிலையில் உள்ளவர்களைத் தொட்டால் உடனே அவர்களை மின்சார அதிர்ச்சி தாக்கிவிடும். இவ்வாறு அதிர்ச்சியடைந்து மயக்கமுற்றவர்களை எளிதில் எழுப்பி சமநிலைக்குக் கொண்டுவர முடியாது. மெஸ்மெரிசத்தில் (Mesmerism) தான் இந்தக் கஷ்டம். ஆனால் மயக்கமுற்ற நிலையாகிய ஹிப்னடிசத்தில் (Hypnotism) இந்தக் கஷ்டம் இல்லை.

அறிஞர் டி. லூசின் முறை

எதிரில் ஒருவரை உட்காரச் சொல்லுங்கள். ''எதைப் பற்றியும் நினைக்கவேண்டாம்; மனதை வேறு எங்கும் அலையவிட வேண்டாம்; சௌகரியமாக உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்...'' என்று சொல்லுங்கள். அப்போது உங்கள் கட்டைவிரலின் உள்பாகம் அவருடைய கட்டைவிரலின் உள்பாகத்தைக் கெட்டியாக அழுத்திப் பிடிக்கவேண்டும். இவ்வாறு பிடித்திருக்கும்போது உஷ்ணம் ஏற்படுவதை நீங்களே உணரலாம். இதன்பின்னர் உங்கள் கையை எடுத்துக் கொண்டு அவருடைய தலைக்கு மேல் பக்கமிருந்து கீழாக உங்கள் கைவிரலின் மூலம் மின்சாரக் கதிர்களைப் பாயும்படி செய்யக் கை அசைவு செய்யுங்கள். அவர் தூங்கிப் போய் விடுவார்.

இவ்வாறு மெஸ்மெரிசத் தூக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்குப் பல நூல்களில் பலமுறைகள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

ஆனால் எல்லா முறைகளுக்கும் அடிப்படையாக உள்ள விஷயங்கள்: (1) உங்கள் கை அசைவால் உங்கள் விரல்களின் மூலம் மின்கதிர்களை வேறு ஒருவருக்கு ஊட்டலாம்; (2) உங்கள் கண்பார்வையின் மூலம் மின்சார சக்தியைப் பிரயோகித்து மயக்க நிலையை உண்டாக்கலாம் என்பவையே.

மெஸ்மெரிசமும் ஹிப்னடிசமும்

மெஸ்மெரிசம், ஹிப்னடிசம் என்னும் இரண்டுவித முறைகளுக்கும் வித்தியாசம் அதிகமாக இல்லை என்பது உண்மை. பல நூலாசிரியர்கள் இரண்டையும் குழப்பி எழுதி யுமிருக்கிறார்கள். 'மெஸ்மெரிசம்' என்பது நம்மிடமுள்ள மின்சார சக்தியைப் பிறருக்கு உபயோகப்படுத்தி, அவருக்குத் தூக்கத்தை வரவழைப்பதோ, நோயை அகற்றுவதோ செய்வதாகும். 'ஹிப்னடிசம்' என்பது நாம் கட்டளையிட்டு ஒருவருக்கு மயக்கநிலையை உண்டாக்குவது. இதைப்பற்றி அடுத்து வரும் அத்தியாயங்களில் விவரமாகக் காணலாம்.

மெஸ்மெரிசம் பழகவேண்டுமானால் ஒரே நண்பரை யோ இரண்டு மூன்று பேரையோ வழக்கமாக உபயோகிப்பது நல்லது. இவ்வாறு நம்முடன் பழக்கப் பட்டவர்களையே தொடர்ந்து நாம் பயிற்சி பெற்றுக் கொள்ளும்போது உபயோகித்தால், விரைவில் வெற்றி காணலாம். பயிற்சி பெறும்போது சந்தடியில்லாத இடத்தையே தேர்ந்தெடுப்பது நல்லது. அதிக வெளிச்சமில்லாத அறையாக இருந்தால் நலம். ஏனெனில், இந்தச் சூழ்நிலையில் ஒருவரைத் தூக்கமானது விரைவில் ஆட்கொள்ளும். அப்பியாசத்தை ஆரம்பிக்கும் போது, உங்களுக்கு அவநம்பிக்கையோ சந்தேகமோ இருந்து வரலாம். நாளடைவில் உங்களுக்கே தைரியமும், சந்தேகமே இல்லாத தெளிவும் ஏற்பட்டுவிடும். உங்களுக்கு எளிதிலேயே வெற்றியும் கிட்டும்.

நன்றாகப் பழக்கப்பட்டவர் எளிதிலேயே எவரையும் தூங்க வைத்துவிடுவார். ஆனால் ஆரம்பப் பயிற்சியுள்ளவர் களால் இது முடியாது. ஒரு சிலர் தூங்கமுடியாத நிலை

யிலேயே இருந்துவிடுவதுண்டு. ஆகையால் உங்கள் பயிற்சியின் மூலம் பத்துபேரை தூங்கச் செய்ய முயற்சித்தால், இரண்டு பேர்தான் தூக்க மயக்கம் அடைவார்கள். பாக்கி எட்டுபேரை நீங்கள் மயக்கமுடியாமல் போய் விடலாம். இந்த நிலைமையைக் கவனித்து நீங்கள் அதைரியம் கொள்ள லாகாது. உங்களுக்கு அனுபவம் அதிகரிக்க, அதிகரிக்க, பத்துபேரில் 4 பேர்களை — 6,7 பேர்களை — கடைசியில் 9, 10 பேர்களையும் தூக்க மயக்கத்தில் ஆழ்த்துவதில் வெற்றி பெற்றுவிடுவீர்கள்!

ஒருவரைத் தூங்கவைக்க நீங்கள் முயற்சி செய்யும் காலஅளவும் இப்படித்தான். முதலில் ஒருவரைத் தூங்க வைக்க 30, 40 நிமிஷங்கள்கூட ஆகலாம். பின்னர் உங்கள் அனுபவம் அதிகரித்தால் 20, 10, 5 நிமிஷங்கள் — கடைசியில் ஒரே நிமிஷத்தில் ஒருவரை நீங்கள் தூங்க வைத்துவிடலாம். மனோசக்தியைப் பிரயோகிக்கும் விஷயத்தில் முதன்முதலில் ஏற்படும் தோல்விகளைப் பற்றி மனத்தளர்ச்சி அடையவே கூடாது; நம்பிக்கையுடன் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்துகொண்டே வந்தால் வெற்றியடைவது நிச்சயம்.

தூக்கத்திலிருந்து எழுப்புதல்

உங்கள் மின்சார சக்தியால் ஒருவரை மெஸ்மெரிச முறைப்படி மயக்கநிலைக்குக் கொண்டுவந்து விட்டால், அதன் பின்னர் அவருக்கு ஹிப்னடிச முறைப்படி கட்டளையிட்டு, உங்கள் பேச்சைக் கேட்கும்படி செய்யலாம். ஒருவரை மயக்கநிலைக்குக் கொண்டுவந்து விட்டோம் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவரை எப்படி எழுப்பி உணர்வு பெறச் செய்வது? இது மிகவும் சுலபமான காரியம். சாதாரணமாகக் கூப்பிட்டாலே எழுந்துவிடுவார். இல்லா விட்டால் அவருடைய கண்களை லேசாகத் தேய்க்கலாம். முகத்தில் காற்று வீசும்படி உங்கள் வாயினால் ஊதலாம்! எழுந்து விடுவார். மயக்கத்திலிருந்து விடுபட்டு உணர்வு பெறுவதற்குக் கஷ்டமே ஏற்படுவதில்லை. "நீ எப்போது எழுந்திருக்கப் போகிறாய்?" என்று கேட்டால் பதில் கிடைக்கும்; அந்தப் பதிலின்படியே மயக்கம் நீங்கி

எழுந்திருப்பதுண்டு. இவ்வாறு பல முயற்சிகள் செய்தும் அவர் எழுந்திருக்கவில்லையென்று ஏற்பட்டால், அதற்காக வும் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. அவரைத் தூக்கநிலை யிலேயே விட்டுவிட வேண்டும். தானாகவே தூக்கம் கலைந்து எழுந்திருப்பார். அவர் தூக்கநிலையில் இருக்கும்போது நீங்கள் அவசியம் கவனிக்க வேண்டியது என்னவென்றால், அவரை வேறு எவரும் தொடக்கூடாது. நீங்கள் அருகிலேயே இருந்து பாதுகாத்து வரவேண்டும். இதுதான் முக்கியம்.

என்றும் குறையாத சக்தி

நாம் கஷ்டப்பட்டுச் சேர்த்துக்கொண்ட மின்சார சக்தியை வேறு ஒருவருக்குப் பாய்ச்சியல்லவா அவருடைய நோயைத் தீர்க்கிறோம்; மயக்க நிலையை உண்டாக்குகிறோம். இதனால் நமக்குள்ள மின்சாரசக்தி குறைந்துகொண்டே போகுமல்லவா என்று பலர் சந்தேகப்படுகிறார்கள். இது நியாயமான சந்தேகம்தான். பொருள்களின் விஷயத்தில் இது உண்மைதான். நம்மிடம் உள்ளதைக் கொடுத்தால் குறைந்து விடுகிறது. ஆனால் உடல் பலத்தையோ, மனோசக்தியையோ உபயோகிப்பதன் மூலம் அது குறைவதில்லை; அதற்குப் பதிலாக அதிகரிக்கிறதென்றே சொல்லலாம். உதாரணமாக உங்கள் வாழ்க்கையை கவனியுங்கள். இடதுகையை விட வலதுகையே அதிகமாக உபயோகப்படுகிறது. இதன் பயனாக வலது கையின் பலம் குறைந்து போகிறதா? இல்லை. வேலை செய்யாத இடது கையைவிட வேலை செய்யும் வலது கையே அதிகப் பலமுள்ளதாக இருக்கிறது. இதுபோலவேதான் மனோசக்தியென்பதும் உபயோகித்தால் குறைவதில்லை. அதற்குப் பதிலாக உபயோகிப்பவரின் சக்தியானது அதிகரிக்கிறது. அறிஞர் மெஸ்மர் ஆயிரக்கணக்கானவர் களுக்குத் தமது மனோசக்தியை வழங்கினார். இதனால், அவருடைய சக்தி குறைந்துவிட்டதா? இல்லை. ஒரு மரத்திற்கே தமது மின்சார சக்தியை ஏவிவிட்டு, அதன்மூலம் பலருக்கு நன்மை செய்யும் யுக்தியைக் கையாண்டார். இவ்வாறு அற்புதத்தைச் செய்த அவருக்கு எவ்வளவு பாரமான மனோசக்தி இருந்திருக்க வேண்டும்! நீங்கள்

தினந்தோறும் பிராணாயாமம் செய்து வருவது நல்லது. பிராணாயாமத்தின் மூலம் நீங்கள் மின்கதிர் சக்தியை உங்கள் தேகத்தில் அதிகரித்துக் கொள்பவர்கள் ஆவீர்கள். மின்சார மனோசக்தி அதிகரித்துக் கொண்டுவரப் பிராணாயாமமே சிறந்த பயிற்சியாகும்.

நோய் தீர்க்கும் மருந்து

உடல் நோய்களைத் தீர்க்க மெஸ்மெரிசம் மிகவும் உபயோகப்படுகிறது. இதன் மூலம் நோயாளிக்குத் தூக்கத்தைக் கொடுக்கிறோம். இந்தத் தூக்கத்தின் மூலம் அவர் மின்சக்தியைப் பெறுகிறார். மின்சக்தி குறைவுதான் நோயை உண்டாக்குகிறது. மின் சக்தியை நோயாளிக்குக் கொடுத்து எந்த நோயையும் தீர்த்து வைக்கலாம் என்பது உண்மை. மெஸ்மெரிசத்தின் மூலம் ஒருவருக்குண்டான தற்காலிகப் பைத்தியத்திற்கு நிவாரணம் அளித்ததாக டாக்டர் எல்லியட்சன் தமது Human Physiology என்னும் நூலில் குறிப்பிடுகிறார். மெஸ்மெரிசம் என்னும் நூலில் அறிஞர் வில்லியம் லாங்க் எத்தனையோ வியாதிகளுக்கு நிவாரணம் அளித்ததாக விவரங்கள் கொடுத்திருக்கிறார். இந்தியாவில் மெஸ்மெரிசம் (Mesmerism in India) என்னும் அரிய நூலில் வங்காளத்தில் சிவில் சர்ஜனாக இருந்த டாக்டர் ஜேம்ஸ் எஸ்டைல் தாம் செய்த அற்புதமான சிகிச்சைகளையெல்லாம் விவரித்திருக்கிறார். சுலபமாகவே அனேக வியாதிகளுக்கு ஆச்சரியப்படத் தகுந்த நிவாரணங்களை அளித்த விவரங் களைக் கொடுத்திருக்கிறார். இவைகளையெல்லாம் கவனிக்கும்போது, நமது மனோசக்தியில் நம்பிக்கை வைத்துத் தளராமல் பயிற்சியில் ஈடுபட்டால், கட்டாயம் வெற்றியே அடையலாம் என்பதை நாம் அறியவேண்டும்.

சாதாரணமாக, வியாதிகளை நிவர்த்தி செய்ய வேண்டுமானால், நோயாளிக்குத் தூக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டியதில்லை. நோயாளியை உட்கார வைத்து அவருக்கு நமது கை அசைப்பின் மூலம் மின்கதிர்களை ஊட்டுவதால் நிவாரணம் அளிக்கலாம். பயிற்சியின் ஆரம்ப காலத்தில்

பிறருக்குக் கை அசைவு சிகிச்சையை 10, 15 நிமிஷங்கள் செய்ய வேண்டியிருக்கும். உங்களுக்கு அனுபவம் ஏற்பட்டு விட்டால் இரண்டொரு நிமிஷங்கள் கை அசைத்தாலே போதும், மின் கதிர்கள் வேண்டிய அளவு பாயத் தொடங்கிவிடும்.

சிகிச்சை மரபுகள்

ஒரு நோயாளிக்கு முதன்முதலாகத் தினந்தோறும் கைஅசைவால் சிகிச்சை கொடுத்து வரவேண்டும். நோய் குறையக் குறைய 2 நாள், 3 நாட்களுக்கொரு முறை சிகிச்சை செய்து வரலாம். முதன்முதலாக காலை மாலை இரண்டு வேளையிலும் சிகிச்சை அளித்து வரலாம். நோய் குறையக் குறைய காலை மாலை ஏதாவது ஒருவேளை சிகிச்சை கொடுக்கலாம். மேலும் நோய் குறைய, இரண்டு நாட்களுக் கோர் முறை, மூன்று நாட்களுக்கோர் முறை ஒருவேளை சிகிச்சை கொடுக்கலாம்.

குறிப்பிட்ட ஓர் இடத்தில் — உறுப்பில் — நோய் காணப் பட்டால், கை அசைப்பின் மூலம் அந்தப் பாகத்திற்கு மட்டும் சிகிச்சை கொடுக்கலாம். தலைநோயைத் தீர்க்க வேண்டுமானால், பொதுவாக நோயுள்ள இடத்தில் தேய்த்து விடலாம், அல்லது மெதுவாகத் தட்டியும் மின்கதிர்கள் வழங்கி நிவாரணம் அளிக்கலாம். இவ்வாறு செய்யும்போது கைஅசைவின் மூலமும் வழக்கமான சிகிச்சை செய்துவர வேண்டும்.

மெஸ்மெரிச முறைப்படி மனிதர்களைத் தூங்க வைக்கலாம்; அவர்களுக்குள்ளே நோய்களைத் தீர்க்கலாம். விலங்குகளின் விஷயத்தில் மெஸ்மெரிச முறை உபயோகப் படுமா என்பது ஒரு கேள்வி. மனிதர்களுக்குத்தான் உள்மனம் (Sub-conscious mind) என்பது இருக்கிறது. விலங்குகளுக்கு இல்லை. இதனால்தான் மனிதர்களின் விஷயத்தில் மெஸ்மெரிசம் பயன்படுகிறது என்று சிலர் நினைக்கிறார்கள். மெஸ்மெரிசம் வேலை செய்வதற்கு உள்மனம் தேவை யில்லை. கட்டளையிடும் ஹிப்னடிசம் என்பதற்குத்தான்

உள்மனத்தின் இயக்கம் தேவைப்படுகிறது. எனவே, மெஸ்மெரிசத்தின் மூலம் ஒரு பாட்டில் தண்ணீரிலோ ஒரு மரக்கட்டையிலோ மின்கதிர்கள் பாயச் செய்துவிட்டால் இதன்மூலம் மிருகங்களுக்குத் தூக்கத்தைக் கொடுத்து விடலாம். இவைகளுக்கு உள்மனம் இல்லையென்பது உண்மை; அதனால் தூக்க நிலையிலேயே விழிப்புடன் இருக்கும் நிலையை (Trance) அளிக்க முடியாது.

பட்சிகளையும் விலங்குகளையும் மயக்கலாம்

பிராணிகளையும் பறவைகளையும் மின்சாரப் பார்வையின் மூலம் மயங்கவைக்க முடியும். உங்கள் பார்வைக்கு நல்ல சக்தி ஏற்பட்டிருக்கிறதென்று நீங்கள் அறிந்துகொண்ட பின்னர், கீழ்க்கண்டவாறு பரீட்சை செய்யலாம். சில இடங்களில் புதியவர்களைக் கண்டு நாய்கள் குரைக்கின்றன அல்லவா? அம்மாதிரி நாய் குரைத்தால் நீங்கள் தைரியமாக நின்று, நேருக்கு நேராக உங்கள் பார்வையை அதன்மீது செலுத்துங்கள். உங்கள் பார்வையின் சக்தியால் குரைக்கின்ற நாய் அடங்கிக் குரைப்பதை நிறுத்திப் பணிந்துவிடும். பிற விலங்குகளும் இம்மாதிரி மனிதனுடையப் பார்வைக்குப் பணிந்துவிடுகின்றன. பறவைகளையும் நாம் ஆட்கொள்ளலாம். பார்வையின் சக்தியைப் பெருக்கிக்கொண்ட ஒருவர் ஒரு பறவையை நேருக்கு நேர் பார்த்தால் அது தன்னை மறந்து மயங்கி நின்றுவிடும். நாம் மெல்ல அதனருகில் சென்று அதைப் பிடித்துவிடலாம். கொடூரமான புலிகளுக்கும், சிங்கங்களுக்கும் அவைகளின் பார்வையில் நல்ல காந்த சக்தி உண்டு. வேறு மிருகங்களை இவை உற்றுப் பார்க்கும். இந்தப் பார்வையின் சக்தியால் அவை மதிமயங்கி நிற்கும்போது, பாய்ந்து பிடித்துக்கொள்ளும். இதைப் போலவே, நாகப் பாம்புகளுக்கும் பார்வையில் நல்ல சக்தியுண்டு; அதனால் அவை எளிதாகத் தம் இரையைப் பற்றி விழுங்குகின்றன.

மெஸ்மெரிச முறையின் மூலம் சாதாரணமான ஜலதோஷம் முதல், தீர்க்கமுடியாத வியாதிகள் என்று பெயர் பெற்ற நோய்கள் வரையில் எல்லாவற்றையும் தீர்த்து அறிஞர்

கேபர்ன் தமது Curative Powers of Mesmerism என்னும் நூலில் எவ்வளவோ புள்ளி விவரங்களைக் கொடுத்திருக்கிறார். இந்த நூல் மெஸ்மெரிச சிகிச்சைகளுக்கு ஒரு விரிவான சிறந்த ஆதாரநூல் என்றே கூறவேண்டும்.

நல்வழிக்கே காந்தசக்தி

இந்த ஞானத்தை நாம் துஷ்பிரயோகம் செய்வது தவறு. நாம் மெஸ்மெரிச தத்துவங்களைத் தெரிந்துகொள்வதன் நோக்கம் நமது சொந்த நன்மையைக் கருதி, நமது சக்திகளைப் பெருக்கிக்கொண்டு நன்கு வாழ்வதுடன், பிறருக்கும் நன்மை செய்யவேயாகும். கெட்ட வழியில் நமது மனம் செல்ல லாகாது. பிறருக்குத் தீங்கு நினைத்தால், நம்க்குள் தெய்வீக ஞானம் சூன்ய நிலைக்கே வந்துவிடும்.

பாதுகாக்கும் சக்தி

மெஸ்மெரிச ஞானம் என்பது பிறர் நம்மை வசீகரித்துத் தீங்கிழைப்பதிலிருந்து காத்துக் கொள்வதற்கும் நமக்குப் பெரிதும் உதவுகிறது. நமது சக்திகள் அதிகரித்தால் பிறர் ஏவும் தீயசக்திகள் நம்மைப் பாதிக்காது. எனவே, தீய சக்திகள் நம்மை நெருங்காவண்ணம் இருக்கவேண்டுமானால், பல வகைகளிலும் நமது சக்திகளைப் பெருக்கிக் கொள்ள வேண்டும். மெஸ்மரின் தத்துவம் நம்மையும் காப்பாற்றும். பிறருக்கு உதவும் சக்தியையும் நமக்கு அளிக்கும்.

மெஸ்மெரிச சக்தியின் ஒருவகை வளர்ச்சியே ஹிப்னடிசம். டாக்டர் பிரெய்டு என்பவர் இதைத் தற்செய லாகவே கண்டுபிடித்தார். குறிப்பிட்ட சில சொற்களைச் சொல்லி கருத்தை நோயாளியின் உள்மனத்தில் ஆழமாகவும் அழுத்தமாகவும் பதியவைப்பது இதன் முக்கியமான அம்சம். மெஸ்மெரிசம், ஹிப்னடிசம் என்னும் இரண்டையும் சேர்த்துக் கையாண்டு சிறந்த பயன்களைப் பலர் அடைந் தார்கள். ஹிப்னடிசத்தின் கண்டுபிடிப்பு மனோசக்தியின் பயன்பாட்டை மேலும் விரிவாக்கியது.

9. ஹிப்னடிஸம்

ஒருவர் தம்மிடமுள்ள மின்சார சக்தியைப் பிறருக்கு அளித்து, அவருடைய நோய்களைப் போக்கலாம்; மனோ சக்தியை உடையவர் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறலாம் என்பது அறிஞர் மெஸ்மர் கண்டுபிடித்த தத்துவம். இந்தத் தத்துவத்தை நல்ல முறையில் ஆராய்ச்சி செய்த அறிஞர் ஜேம்ஸ் பிரெய்டு கீழ்க்காணும் தத்துவத்தைப் புதிதாகக் கண்டுபிடித்தார்:-

> "நமது சக்தியைக் கொண்டு பிறருக்குத் தூக்கத்தை உண்டாக்கலாம். இவ்வாறு செயற்கை முறையில் உண்டாக்கப்பட்ட தூக்கநிலையில் உள்மனம் என்பது விழித்திருக்கிறது. அப்போது நாம் கேட்கும் கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்லும் நிலையும், நாம் கட்டளையிட்டால் அதற்குப் பணியும் நிலையும் உண்டாகிறது. இதை நாம் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்."

அறிஞர் பிரெய்டு

இந்தப் புதிய தத்துவத்தைக் கண்டுபிடித்த அறிஞர் ஜேம்ஸ் பிரெய்டு 1795ஆம் ஆண்டில் பிறந்தவர். இவர் எடின்பரோ சர்வகலாசாலையில் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் என்னும் பட்டத்தைப் பெற்றார். மெஸ்மர் தத்துவப்படி மனிதரிடமுள்ள மின்சார சக்தியைப் பிறருக்கு ஊட்டுவதைக் காணும் சந்தர்ப்பம் அவருக்கு ஏற்பட்டது. 'கை அசைப்பின் மூலம் என்ன சக்தி வெளியாகப் போகிறது? நோய்களை எப்படித் தீர்க்க முடியும்?' என்று முதலில் சந்தேகப்பட்டார். ஒரு வாரம் கழித்து, மற்றோர் சமயம் இந்த முறையைக் காண நேர்ந்தது. அப்போதுதான் அவர் மனதில் "இது நன்மை தரும் தத்துவமாக இருக்கமுடியும்" என்று தோன்றியது. பின்னர்,

இவரே மெஸ்மர் தத்துவத்தின் விளக்கம் என்ன என்பதைப் படித்துத் தெரிந்துகொண்டு, தம் சக்திகளைப் பெருக்கிக் கொண்டு, பிறருக்குத் தம் கை அசைவுகளால் மெஸ்மெரிச ஞானத்தின் மூலம் நன்மை செய்யத் தொடங்கினார்.

செயற்கைத் தூக்கம்

மெஸ்மெரிச தத்துவத்தை இவர் ஆராய்ச்சி செய்து "செயற்கைத் தூக்கம்" (Hypnotism) என்பதைக் கண்டு பிடித்தார். 'நமது சக்தியை உபயோகித்துப் பிறரைத் தூங்க வைக்கலாம். அந்த நிலையில் தூங்குபவரின் உள்மனம் விழிப்புடன் இருக்கிறது; நமது கட்டளைகளுக்குக் கீழ்படி கிறது' என்பதை இவர் புதிதாகக் கண்டுபிடித்தார். இந்தச் செயற்கைத் தூக்க ஹிப்னடிஸ முறையைப் பயிற்சி பெற்ற மருத்துவர்களே அப்பியாசம் செய்யவேண்டுமென்றும், மற்றவர்கள் அப்பியாசம் செய்யக்கூடாதென்றும் இவர் கருதினார். இவர் 1860இல் இறந்துபோகவே, இவர் கண்டுபிடித்த ஹிப்னடிஸ முறையை இங்கிலாந்தில் எவரும் அதிகமாகக் கவனித்து அப்பியாசம் செய்யவில்லை.

புத்துயிர் பெற்ற தத்துவம்

ஹிப்னடிஸ தத்துவத்திற்குப் புத்துயிர் அளித்து உலகெல்லாம் பரவச் செய்யும் பணியை டாக்டர் லைபால்டு என்பவர் செய்தார். இவர் 1824ஆம் ஆண்டில் பிறந்தவர். 1850ஆம் ஆண்டில் வைத்தியப் பட்டப் பரீட்சையில் எம்.டி. பட்டம் பெற்றார். மனிதனுடைய மின்சார சக்தியைப் பற்றிய ஒரு புத்தகத்தைப் பார்த்தவுடனேயே, இவர் தமது அறிவைப் பயன்படுத்தி, அநேக ஜனங்களுக்கு உதவியளிக்கத் தொடங்கி விட்டார். ஆகையால் இவர் இதைப்பற்றி அதிகமாக ஆராய்ச்சி செய்யவும் தொடங்கிவிட்டார். புத்தகங்களைப் படிப்பதாலும், தீவிரமாக யோசனை செய்வதாலும் அடையும் ஞானத்தை அடைந்தவுடன் நில்லாமல், இந்த ஞானத்தை அனுபவ வாயிலாக பயன்படுத்தினால்தான் அறிவு வளரும் என்பதை அறிஞர் லைபால்டு நம்பினார். ஜனங்களுக்கு

இம்முறையை எவ்வாறு சொல்வது? இதை அவர்கள் பயன்படுத்த வேண்டும். அப்போதுதான் இதன் பெருமை மக்களுக்குத் தெரியும்; டாக்டருக்கும் அனுபவத்தின் பயனாகப் புதுப்புது உண்மைகள் புலப்படும் — என்று தீர்மானித்துக் கொண்டு, டாக்டர் லைபால்டு ஒரு யுக்தியைக் கையாண்டார். தம்மிடம் வைத்தியம் செய்துகொள்ள நோயாளிகள் வந்தால், இவரே கேட்பார்:- "என்னிடம் இரண்டு வைத்திய முறைகள் இருக்கின்றன. ஒன்று பழைய முறைப்படி மருந்துகளைக் கொடுப்பது; மற்றொன்று புதியமுறை — மருந்துகளே இல்லாமல் உங்களுக்குச் செயற்கைத் தூக்கத்தை ஏற்படுத்தி ஹிப்னடிஸ முறையில் குணப்படுத்துவது. ஹிப்னடிஸ முறையில் வைத்தியம் செய்துகொண்டால் உங்களுக்குச் செலவே இல்லை! மருந்துகள் தேவையில்லை. இலவசமாகவே வைத்தியம் பார்க்கிறேன். பழைய முறைப்படி வைத்தியம் செய்து கொள்வதானால், மருந்துச் செலவும், வைத்தியப் பீஸும் கொடுக்க வேண்டும். எதை நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள்?" என்று கேட்பார். செலவில்லாத வைத்திய முறையையே பெரும்பாலோர் விரும்புவார்கள். அதனால் ஹிப்னடிஸ முறையில் வைத்தியம் செய்து கொள்ள மக்கள் வலியத் திரண்டு வந்தார்கள். டாக்டர் லைபால்டு ஹிப்னடிஸ முறையின் மூலம் எத்தனையோ பேருக்கு இலவசமாக வைத்திய உதவி செய்து தொண்டு புரியும் சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டது. இவர் தம்முடைய ஞானத்தையும் அனுபவத்தையும் அதிகரிக்கும்படி செய்து கொள்ளவும் சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டது.

இவ்வாறு, இவர் அனேகருக்கு நன்மை செய்து வந்தபோது, பணக்காரர்கள், "இது ஒரு பைத்தியம்; மருந்தில்லாமல் வைத்தியமா?... ஊரை ஏமாற்றும் வித்தை" என்று கேலி செய்தார்கள். இவரால் நன்மையடைந்த ஏழைகள் இவரைப் போற்றிப் புகழ்ந்தார்கள். புகழ்பெற்ற டாக்டர்களாலேயே முடியாமல் கைவிடப்பட்ட நோயாளிகளைக் கூட, டாக்டர் லைபால்டு ஹிப்னடிஸ

முறையில் குணப்படுத்திக் காட்டினார். இவ்வாறு ஹிப்னடிஸ முறையின் மகிமையைச் சிறந்த உதாரணங்களின் மூலம் காட்டியபோதும் மற்ற டாக்டர்கள் இவரை வழக்கம் போல் 'பைத்தியம்' என்றே அழைத்தார்கள். அனேக ஆண்டுகள் ஆராய்ச்சிகள் செய்து, யோசனைகளை செய்து, இவர் ஹிப்னடிஸ முறையைப் பற்றி ஒரு புத்தகத்தை எழுதிப் பிரசுரித்தார். இத்தகைய நல்ல புத்தகத்தின் ஒரே ஒரு பிரதியைத்தான் ஒருவர் விலை கொடுத்து வாங்கினார்.

டாக்டர் பெர்ன்ஹீம்

டாக்டர் லைபால்ட் அப்போதும் மனந்தளரவில்லை. தமது ஆராய்ச்சிகளை உலகம் ஒப்புக்கொள்ளக்கூடிய காலமும் வரும் என்று நம்பினார். இவருடைய நம்பிக்கை வீண்போகவில்லை. அந்தக் காலத்தில் வைத்தியத் துறையில் டாக்டர் பெர்ன்ஹீம் என்பவர் புகழ்பெற்றிருந்தார். இவர் ஒரு நோயாளிக்குச் சுமார் ஆறுமாத காலம் சிகிச்சை அளித்து வந்தார். கடைசியில் அது தீராத வியாதி என்று அவரே கைவிட்டுவிட்டார். இந்த நோயாளிக்கு டாக்டர் லைபால்டு ஹிப்னடிஸ முறையில் சிகிச்சையளித்துக் குணப்படுத்தி விட்டார். பிரசித்தி பெற்ற டாக்டர் பெர்ன்ஹீம் ஆச்சரியமடைந்து, டாக்டர் லைபால்டை நேரில் காணச் சென்றார். அவர் காணச் சென்றதோடு நில்லாமல், ஹிப்னடிஸ முறையை டாக்டர் லைபால்டிடம் கற்றுக் கொள்ளவும் தொடங்கினார். பிரசித்தி பெற்ற டாக்டர் பெர்ன்ஹீம் அவர்களே இவ்வாறு புதியமுறையை ஆதரிக்கக் கிளம்பிய விஷயம் உலகெங்கும் பரவத் தொடங்கியது. டாக்டர் லைபால்டு வெளியிட்ட பல வருடங்களாகக் கேட்பாரற்றுக் கிடந்த நூல்கள், ஒரு நொடியில் விற்பனையாகிவிட்டன. டாக்டர் லைபால்டு உலகமே புகழும் வாய்ப்பை அடைந்தார். வேறு நாடுகளிலிருந்து அநேக டாக்டர்கள் இவரை அணுகி ஹிப்னடிஸ முறையைத் தமக்கும் கற்பிக்கும்படி கேட்டுக்கொண்டனர்.

டாக்டர் ப்ராம்வெல்

டாக்டர் ப்ராம்வெல் என்பவர், டாக்டர் லைபால்டின் சிகிச்சைச் சாலையைப் பார்வையிட்டு ஹிப்னடிஸத்தை ஆதரித்து ஒரு நூல் வெளியிட்டார். டாக்டர் லைபால்டு ஹிப்னடிஸ முறையை நோய்களைக் குணப்படுத்தவே உபயோகப்படுத்தினார். அவர் போற்றி வந்த ஹிப்னடிஸ முறையின் மூலம் நோயாளியைச் செயற்கை முறையில் தூங்கச் செய்துவிடுவார். தூக்கநிலையில் உள்ள நோயாளிக்குக் கட்டளையிடுவார். இவ்வாறு கட்டளை யிட்ட பின்னர் அந்த நோயாளியை எழுந்திருக்கச் சொல்லுவார். எழுந்திருந்த நோயாளி மெல்ல நடந்து போவார்; அல்லது சிறிது நேரம் உட்கார்ந்து டாக்டரிடம் சகஜமாகப் பேசிவிட்டுச் செல்வார். இந்தச் சிகிச்சை சுமார் பத்து நிமிடங்களில் முடிந்துவிடும். ''ஹிப்னடிஸம்'' என்று நாம் அழைக்கும் தத்துவத்தைக் கண்டுபிடித்து, மக்களை இதனால் நன்மை அடையச் செய்து, தீவிரமாகப் பயிற்சி செய்ததின் பயனாகப் பழுத்த அனுபவம் பெற்ற டாக்டர் லைபால்டை, 'பைத்தியம்' என்றே பலரும் சொன்னார்கள். டாக்டர்கள் சமூகமே கேலி செய்தது. இவர் பிரசுரித்த நூலை வாங்குவோரே இல்லை. இவ்வாறு இருபது ஆண்டுகள் தன்னந்தனியாகக் கேலிப் பிரசாரங்களுக்கு இடையே மக்களுக்குச் சேவை செய்து, அதனால் மன ஆறுதல் பெற்று வந்தார். இவருடைய ஹிப்னடிஸ முறையை ''ஏமாற்று வித்தை'' என்று படித்தவர்களும், பணக்காரர்களும், டாக்டர்களும் சொல்லி வந்ததால், இவர் சிகிச்சைக்காகப் பணமே வாங்கவில்லை. ''மக்களை ஏமாற்றிப் பணம் பறிக்கிறார்'' என்ற கெட்ட பெயர் வரக்கூடாதே என்று நினைத்து, சிகிச்சைகளுக்குப் பணம் வாங்குவதே இல்லை என்று முடிவு செய்து இலவச வைத்தியமே செய்து வந்தார். புகழ்பெற்ற டாக்டர் பெர்ன்ஹீம் இவரைக் குருவாக ஏற்றுக் கொண்டதால், உலகம் இவரைப் போற்றத் தொடங்கியது. அப்போதும் இவர் பணம் சம்பாதிக்க வேண்டுமென்று

ஆசைப்படவில்லை. தாம் கண்டுபிடித்த ஹிப்னடிஸ சிகிச்சைமுறை உலகெலாம் பரவி, மக்கள் பலனடைய வேண்டும் என்றே தொடர்ந்து தொண்டாற்றி வந்தார். தமக்கு ஏற்பட்ட புகழைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு, ஹிப்னடிஸ முறையைப் பற்றிப் பல நூல்களை எழுதி வெளியிட்டார்.

மெஸ்மெரிசம் செல்வாக்குப் பெறுதல்

போட்டியும் பொறாமையும் எங்கும் உண்டு. புதிய சிகிச்சை முறையாகிய ஹிப்னடிஸ முறையை எவ்வளவோ கஷ்டப்பட்டுக் கண்டுபிடித்துத் தாம் கூறுவதை மக்களும் டாக்டர்களும் ஒப்புக்கொள்ளாமல், கேலி செய்துவந்த நிலையில், டாக்டர் லைபால்டும் அவருடைய சகாக்களும் நான்ஸி என்னும் இடத்தில் இந்தப் பயிற்சியைச் சொல்லிக் கொடுக்க ஒரு பள்ளிக்கூடத்தை ஆரம்பித்தார்கள். சார்லஸ் ரிக்கெட் என்பவர் இவருக்குப் போட்டியாக ஸல் பட்ரைர் பள்ளிக்கூடத்தை ஆரம்பித்தார். கொள்கையில் இரண்டு பள்ளிக்கூடத்திற்கும் வேற்றுமை உண்டு. ''நமது சக்தியை உபயோகித்து, 'நீ தூங்கு' என்று கட்டளையிட்டு, ஒருவருக்குச் சிகிச்சை முறையால் தூக்கத்தை வரவழைக்கலாம்'' என்பது டாக்டர் லைபால்டின் நான்ஸி பள்ளிக்கூடத்தின் கொள்கை. ஸல் பட்ரைர் பள்ளிக்கூடத்தின் கொள்கை இதற்கு எதிர்மாறானது. அது எவ்வாறெனின், ''ஹிப்னடிஸ செயற்கைத் தூக்கத் தத்துவமானது, நோயாளியைச் சக்தி இழக்கச் செய்து, அவருக்கு நரம்புத் தளர்ச்சியை ஏற்படுத்தி, இந்தப் பலவீனத்தின் பயனாகவே தூக்கத்தை ஏற்படுத்துவது'' என்று பிரசாரம் செய்யத் தொடங்கியது. இந்த இரண்டு விளக்கங்களைப் பற்றியும் தொடர்ந்து வாக்குவாதங்கள், வாதப் பிரதிவாதங்கள் ஏற்பட்டன. 1889ஆம் ஆண்டில் அறிஞர்கள் அடங்கிய மாநாடு ஒன்று கூடியது. இதில் பங்கெடுத்துக் கொண்ட அறிஞர்கள் தீவிரமாக ஆராய்ச்சிகள் செய்து, டாக்டர் லைபால்டு சொல்வது போல் ''செயற்கைத் தூக்க ஹிப்னடிஸ முறை நோயாளிக்கு நிசக்தியை உண்டுபண்ணுவதல்ல; நரம்புத் தளர்ச்சியை

உண்டாக்குவதுமல்ல; சார்லஸ் ரிக்கெட் கூறும் விளக்கம் தவறு; டாக்டர் லைபால்டு கூறுவதே சரி'' என்றார்கள்.

டாக்டர் லைபால்டு அரும்பெரும் தியாகங்களால் ஹிப்னடிஸ முறை வேரூன்றியது; உலகமெல்லாம் பரவியது. இவருடைய தளராத முயற்சிகளைக் கண்ட சில அறிஞர்கள் மெஸ்மெரிசம், ஹிப்னடிஸம் என்னும் இரண்டு தத்துவங்களை பற்றியும் ஆராய்ச்சி செய்ய, மனோதத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம் ஒன்றை Society of Physical Research இங்கிலாந்தில் 1882இல் நிறுவினார்கள்.

மெஸ்மெரிச முறையை டாக்டர் மெஸ்மர்தான் முதன்முதலில் கண்டுபிடித்தார் என்பதை ஏற்கெனவே அறிந்திருக்கிறோம். டாக்டர் ப்ரெய்டு என்பவர் மெஸ்மர் முறையை ஆராய்ச்சி செய்ததன் பயனாக ஹிப்னடிஸத்தைக் கண்டுபிடித்தார். டாக்டர் லைபால்டு இதற்காக எவ்வளவோ தியாகங்கள் செய்து, கேலிப் பேச்சுகளுக்கெல்லாம் மனத் தளர்ச்சியடையாமல், ஏழை மக்களுக்கு இலவச வைத்தியம் செய்து, புகழ்பெற்ற டாக்டர்களே தம்மிடம் பயிற்சிபெற வரும் வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொண்டு, புதிய வைத்திய முறையை உலகில் நிலைபெறச் செய்தார். இவருடைய முயற்சிகளும், தியாகமும் பல அறிஞர்களைச் சிந்திக்க வைத்தன. 1878ஆம் ஆண்டில் நடைபெற்ற மாநாடு இவருடைய முறைக்கு வேகத்தை அளித்தது.

தூக்கத்தில் விழிப்புணர்ச்சி

19ஆம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த ஆபே பாரியா என்பவர் தான் மக்களுக்குத் ''தூங்கும்போதே விழிப்புணர்ச்சி''யுடன் (Trance) இருக்கும் நிலையை ஏற்படுத்தலாம் என்பதைக் கண்டுபிடித்தார். அமெரிக்காவில் ஸ்டான்லி கிரைமஸ் என்பவர், ''நாம் கட்டளையிடுவதின் மூலம் மெஸ்மெரிச நிலைமையை நோயாளிக்கு உண்டாக்கலாம்'' என்பதை நிலைநாட்ட, 1848 ஆம் ஆண்டில் ஓர் இயக்கத்தை

ஆரம்பித்தார். பிரான்ஸ் நாட்டைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் அயம் என்பவர் நோயாளிக்கு ஹிப்னடிஸ மயக்க நிலையை உண்டாக்கி, வலி தெரியாத நிலையில் ஆபரேஷன்களைச் செய்திருக்கிறார். இதே முறையை அறிஞர் டூரண்ட்டும் பரப்பினார்.

ஹிப்னடிஸ முறையைப்பற்றி டாக்டர் ப்ராம்வெல்தான் தகுந்த ஆதாரங்களுடன் நல்ல நூல் ஒன்றை எழுதி வெளியிட்டார். இவர் தமது சிறுவயது முதலே இந்த முறையைப் பற்றிச் சிந்தனை செலுத்தி வந்தவர். இதற்குக் காரணம் இவருடைய தகப்பனார் எஸ்டெய்ல் என்பவரிடம் இந்த முறையைப் பற்றித் தெளிவாகக் கற்றுக்கொண்டார். எஸ்டெய்ல் இந்திய நாட்டிலிருந்து திரும்பிச் சென்று, அவர் சொந்த ஊரான 'பெர்த்' எனும் நகரில் வாழ்ந்தார். இங்கு தான் இந்தப் புதியமுறையை எஸ்டெய்ல் கற்றார். டாக்டர் ப்ராம்வெல் ஹிப்னடிஸ முறையைப்பற்றித் தெரிந்து கொண்ட பின்னர், பிரான்ஸுக்குச் சென்று, அங்கு எந்த அறிஞரிடமாவது பயிற்சி பெறலாமா என்று எண்ணினார். ஆனால், அவர் பிரான்ஸுக்குப் போகத் தேவையில்லாமற் போய்விட்டது; எவ்வாறெனில், இவருக்கு ஹிப்னடிஸ முறை கைகூடிவிட்டது. பலருக்குச் செயற்கைத் தூக்கத்தை ஏற்படுத்தி, அவர்களுக்குக் கட்டளையிடும் நிலைமை டாக்டர் ப்ராம்வெல்லுக்கே ஏற்பட்டுவிட்டது. எனவே, இவர் வியாதிகளுக்கு மருந்துகளையும் இன்ஜெக்ஷன் முறையையும் கைவிட்டு, ஹிப்னடிஸத் தூக்கத்தின் மூலமே பல நோயாளிகளுக்கு நன்மை செய்யத் தொடங்கி விட்டார்.

கல்வி ஸ்தாபனங்கள் தோன்றின

தற்காலத்தில் ஹிப்னடிஸ முறையைப் பற்றி நேரிலும் கடிதங்கள் மூலமும் பயிற்சியளிக்க உலகெங்கும் கல்வி ஸ்தாபனங்கள் தோன்றிவிட்டன. இந்தியாவில் பேராசிரியர் எஸ்.என்.போஸ் அவர்களும், பேராசிரியர் ருத்ரா அவர்களும் நல்ல முறையில் பயிற்சியளித்து, இவ்விஷயத்தில் பலரை அறிஞர்களாக்கி இருக்கிறார்கள்.

ஹிப்னடிஸத்தின் அடிப்படைத் தத்துவம்

ஹிப்னடிஸ முறையின் அடிப்படைத் தத்துவம் என்ன? நமக்கு மனம் என்பது இருக்கிறதல்லவா? நாம் விழிப்புற்று இருக்கும்போது நினைக்கிறோம், கற்பனைகள் செய்கிறோம், முடிவுகள் செய்கிறோம், ஆசைப்படுகிறோம். இவையனைத்தும் மனம் என்பதே செய்கிறது என்று நினைக்கிறோம். நாம் எதை மனம் என்று எண்ணுகிறோமோ, அதற்கும் அடியில் உள்மனம் என்பது இருக்கிறது. உள்மனம் எப்போதும் உறங்குவதேயில்லை. நாம் தூங்கும்போது உள்மனம் வேலை செய்து கொண்டிருப்பதால்தான் இரத்த ஓட்டம் நடைபெறுகிறது; ஆகாரம் ஜீரணமாகிறது; குடல்கள் தங்கள் கடமைகளைச் செய்கின்றன. எவ்விஷயமும் உள்மனத்திற்கு வெளிமனம் கட்டளையிட்டால்தான் அது உள்மனத்தில் பிரதிபலிக்கிறது. நமது வசீகர சக்தியால் ஒருவருக்குச் செயற்கைத் தூக்கம் வழங்குகிறோம். அப்போது வெளிமனம் உறங்கத் தொடங்குகிறது. ஆனால் நாம் கட்டளையிடுவதை வெளிமனம் ஏற்றுக்கொண்டு, உள்மனத்திற்கு அளிக்கிறது. உள்மனமும் கட்டளைக்குக் கீழ்ப்படிகிறது. இதுதான் ஹிப்னடிஸ முறையின் அடிப்படைத் தத்துவம்.

உள்மனமும் வெளிமனமும்

உள்மனம் என்பதில், நாம் மறந்துவிட்டோம் என்று நினைக்கும் விஷயங்கள், அனுபவங்கள், தெரிந்து கொண்டவை எல்லாம் சென்று சேர்ந்து ஒடுங்கியிருக்கின்றன. நாம் ஒரு விஷயத்தைப் பற்றிச் சிந்தனை செய்து, அதற்கு விடையோ வழியோ தெரியாமலிருந்தால், அது உள்மனத்தில் சென்று அடங்கிவிடுகிறது. எப்பொழுதோ அதற்கு விடையையோ இன்னது செய்யவேண்டும் என்றோ வெளிமனத்திற்கு உள்மனம் திடீரென்று செய்தியைக் கொடுக்கிறது. அதை வெளிமனமும் ஏற்றுக்கொள்ளுகிறது. நாம் சிந்திக்கத் தொடங்குகிறோம். அதன்படியே நாம் செயலில் இறங்கினால் வெற்றியையும் அடைகிறோம்.

நாம் கனவுகள் காண்கிறோம். அப்போது நமது உள்மனம் (Sub-conscious mind) வேலை செய்து கொண்டுதான் இருக்கிறது. நாம் தூங்கும் நிலைமையில் நாம் சாப்பிட்ட சாப்பாடு ஜீரணமாகிறது. மற்ற உறுப்புகளும் வேலை செய்துகொண்டே இருக்கின்றன. உள்மனம் நமது எண்ணங் களுக்குத் தகுந்தாற்போல் இயங்கிக் கொண்டே இருக்கிறது.

நாம் அயர்ந்து தூங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம். அப்போதும் நமது உள்மனம் வேலை செய்துகொண்டே யிருக்கிறது. கனவுகள் காண்கிறோம். இதற்கு என்ன பொருள்? உள்மனம் இயங்கிக் கொண்டே இருக்கிறது. நனவுகளில் அறிந்த சில விஷயங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டே பல சமயங்களில் நமக்குத் தெரியாத பல பிரச்சினைகளின் சிக்கல்கள் கனவுகளில் தெளிந்து விடுகின்றன. நமது வெளிமனத்திற்குத் தெரியாமலேயே உள்மனமானது பல காரியங்களைச் செய்துவிடுகிறது.

வெளிமனத்திற்குத் தெரியக்கூடாதவைகளை, வெளி மனம் அறியக்கூடாதவைகளை, உள்மனம் எப்படியோ அறிந்துவிடுகிறது என்று பீனட் (Benet) என்னும் ஆராய்ச்சி யாளர் கூறுகிறார். வெளிமனம் இயங்கமுடியாத நிலை ஒருவனுக்கு ஏற்பட்டு விட்டாலும், உள்மனமானது அப்போதும் இயங்கிக்கொண்டே இருக்கிறது. சில விஷயங் களை வெளிமனம் மறந்துவிடும். ஆனால், உள்மனமோ எல்லாவற்றையும் படம் பிடித்து, மிக ஜாக்கிரதையாக வைத்துக் கொண்டேயிருக்கும்.

மயக்க நிலைமை உண்டாக்கியவர் (Hypnotist), மயக்கத் திலிருக்கும் ஆசாமியை, "நீ இன்ன விஷயத்தைப் பற்றி எழுது" என்று கட்டளையிட்டால், அந்தக் கட்டளையின்படி குறிப்பிட்ட ஆசாமி எழுதுவதைக் காண்கிறோம். ஒரு விஷயத்தை வெளிமனம் அறவே மறந்து விட்டிருக்கலாம். ஆனால் மயக்கநிலையிலும், உள்மனமானது, தான் ஏற்கெனவே படம்பிடித்தும் பதிவுசெய்து ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாத்து வைத்திருந்த விஷயத்தை ஹிப்னடிஸக் கட்டளைக்கு இணங்கி எழுதிக் காட்டிவிடுகிறது. உள்மனம்,

வெளிமனத்தின் ஒரு பகுதியேயாகும். தண்ணீரில் ஐஸ் கட்டியைப் போட்டால் ஐஸ் கட்டியின் முழுப் பாகமும் நீரில் மூழ்கி, ஒரு சிறு பகுதிதான் மேலுக்குத் தெரியும். அதுபோலத் தான் நமது உள்மனமும் உள்ளே அழுந்தியிருக்கிறது. மேல் மனம் (ஒரு சிறுபகுதி) வெளியே தெரிகிறது. எனவே உள் மனமே அதிக சக்தி வாய்ந்தது என்பதை நாம் அறிய வேண்டும். நமது உருவாக்கப்பட்ட எண்ணங்கள், உருவாகாத எண்ணங்கள் எல்லாம் நமது உள்மனத்திலேயே பதிவு செய்து வைக்கப்பட்டிருக்கும்; நமது வெளிமனமோ அவைகளை விரைவில் மறந்துவிடும்.

உதாரணமாக, நாம் ஒரு சாவியையோ, புத்தகத்தையோ, வேறொரு பொருளையோ எங்கோ வைத்துவிட்டு அதைப் பற்றிய சிந்தனையே இல்லாமல் மறந்தே போயிருப்போம். வெளிமனம் இதை அறவே மறந்துபோயிருக்கும். ஆனால், உள்மனமோ இதைத் திடீரென்று நமது ஞாபகத்திற்குக் கொண்டு வந்துவிடும். நமது ஞாபகத்திற்கு வந்ததும், நாமே திடுக்கிட்டு விடுவோம். இதைப்பற்றி டாக்டர் மார்டன் விவரமாகக் கூறுகிறார். சிலருக்கு சிறுவயதில் சில விஷயங் களைப் பற்றிப் பயம் என்பது ஏற்பட்டுவிடுகிறது; அந்தப் பயத்திற்குச் சிறுவயதின் அறியாமை காரணமாக இருக்க லாம். ஆனால், வயதாகிவிட்டாலும் அந்தப் பயம் இருந்து கொண்டே இருக்கும். காரணம் என்னவென்றால், சிறு வயதில் உள்மனத்தில் பதிவான பயம் அழிந்து விடுவதில்லை. பல வருஷங்கள் கழித்தும் அது தலை விரித்தாடத் தொடங்குகிறது.

சில குழந்தைகளுக்குப் பூனையைக் கண்டால் — நாயைக் கண்டால் — எருமையைக் கண்டால் — ஒருவகைப் பூச்சியைக் கண்டால் பயம் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. மற்றும் சிலருக்கு சில பிராணிகளின் பெயரைக் கேட்டாலே நடுக்கம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. சிறுவயதில் இவ்வாறு பயப்படுவது நிச்சயமாக இருக்கலாம். ஆனால் வயதான பின்னரும் இந்தப் பயம் நீடித்திருக்கிறதென்றால் இதற்கு உள்மனத்தின் நீடித்த இயக்க சக்தியே காரணமாகும்.

ஒருவருடைய உள்மனத்தில் பதிவாகிப் பாதுகாக்கப் பட்டு வரும் விஷயத்தை எவ்வாறு நாம் அறிந்துகொள்வது? ஒரு ஆசாமிக்கு மயக்க நிலையை உருவாக்க வேண்டும். அந்த நிலை உள்மனத்தின் பதிவு எண்ணங்கள் வெளிமனத்திற்குத் தெரியும்வண்ணம் செய்யப்படும் ஏற்பாடு ஆகும். அதாவது, வெளிமனமானது உள் மனத்திற்குள் நுழைந்து பதிவாகி யிருக்கும் விஷயங்களை வெளி கொண்டுவரும். ஒருவருக்கு மயக்கநிலையை உண்டாக்குவது அவருடைய உள்மனத்தில் உள்ளதை வெளிமனத்திற்கு அறிவிக்கும்படி செய்யும் முயற்சியாகும். ஹிப்னடிஸம் என்பது உள்மனத்தைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவரும் ஒரு முறையாகும். இதற்கு வெளிமனதைக் கனவுநிலை போன்ற நிலைக்கு மயக்க வேண்டும். இதை எப்படிச் செய்வது?

மெல்ல வரும் மயக்கம்

நன்றாக இருக்கும் ஒருவருக்கு எப்படி மயக்க நிலையை உண்டாக்குவது? மயக்கம் எப்படி வருகிறது? மயக்கம் எப்படி ஏற்படுகிறது? நாம் ஒரு கடுமையான சுவாரஸ்யமற்ற புத்தகத்தைப் படித்துக் கொண்டேயிருக்கிறோம்; நமக்கும் தெரியாமல் மெதுவாக — மெதுவாக — தூக்கம் நம்மைக் கௌவிக் கொள்கிறதல்லவா? அதுபோலவே நாம் நன்றாக அயர்ந்து தூங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது திடீரென்று ஓசை யைக் கேட்டதும் — ஒரு ஒளி முகத்தின்மீது பட்டதும், உடனே விழித்துக் கொள்கிறோம்.

வில்லியம் பிரௌன் என்னும் லண்டன் ஆஸ்பத்திரியின் பிரபல டாக்டர் Suggestion and Mental Analysis என்னும் நமது நூலில், நமது உணர்வுப் புலன்களுக்கு நீடித்துத் தொடர்ந்து வேலை கொடுத்தால், அது மெல்ல மெல்ல மயக்க நிலையை உண்டாக்கி விடுகிறது என்பதை விவரிக்கிறார். ஒருவர் ஒரு பிரகாசமான பொருளைப் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கட்டும். அது மயக்கத்தை ஏற்படுத்திவிடுகிறது. மயக்க நிலையை உண்டாக்க வேண்டுமென்றால் மனோசக்தியை அடைந் துள்ளவர், ஒருவருக்கு "இதோ உனக்கு மயக்கம் வருகிறது...

இப்போது தூக்க மயக்கம் வருகிறது... தூங்கிக் கொண்டிருக்கிறாய்... தூக்கம் உன்னை ஆட்கொண்டுவிட்டது...'' என்று கட்டளையிட்டு, அந்தக் கட்டளையின்படி அவரை நடந்து கொள்ளும்படி செய்துவிடலாம். இவ்வாறு செயற்கை மயக்கநிலையை — தூக்க நிலையை — உண்டாக்கிவிட்டாலும் வெளிமனம் அடங்கிவிடும். உள் மனமோ தூங்காது; விழிப்புடனேயே இருக்கிறது; அது செயல்பட்டுக்கொண்டே இருக்கும். தூங்க வைத்தவருடைய வார்த்தைகளைக் கிரகித்துக் கொள்ளும் சக்தி மயக்க நிலையில் உள்ளவருக்கு இருக்கிறது. இவ்வாறு கட்டளைகளுக்குக் கீழ்ப்படிந்து ஒருவர் மயக்கநிலையை அடையாவிட்டால், கையை மேலிருந்து கீழாக அசைத்து, நம் மின் சக்தியை அவருக்குப் பாய்ச்சி, மயக்கத்தை — செயற்கைத் தூக்கத்தை — உண்டாக்கிவிடலாம்.

நன்றாக விழித்திருக்கும் நிலையில் ஒருவருக்குத் தூக்கத்தை உண்டாக்க வேண்டுமென்றால், குறிப்பிட்ட ஒருவருடைய கவனத்தைப் பூர்த்தியாக இழுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

''இதோ நீ தூங்கப் போகிறாய்...''

''உனக்கு மயக்கம் வந்துவிட்டது...''

''தூங்கிக் கொண்டேயிருக்கிறாய்...''

என்று சொல்லும் இந்தச் சொற்கள்தான், கட்டளைகள்தான் அவருடைய மனத்தை ஆட்கொள்ள வேண்டும். வேறு எல்லாவற்றையும் அவர் மறந்துவிடும் நிலைக்கு வந்துவிட வேண்டும். இது ஒருவகை முறை.

மற்றும் சில முறைகளைப் பற்றி அறிஞர் ப்ராம்வெல் கூறுகிறார். திடீரென்று அதிகமான பிரகாசமுள்ள வெளிச்சம் கண்களுக்குப் பட்டாலும் செயற்கைத் தூக்கம் வந்துவிடும். நல்ல சங்கீத ஓசை, கடிகாரத்தின் மெல்லிய 'டிக், டிக்' சப்தம், மெல்லிய இசை இவைகளில் மனம் ஈர்க்கப்பட்டாலும், சில சமயம் தூக்கமயக்கம் ஏற்பட்டுவிடும். இவைகளை உபயோகப்படுத்தியும் ஹிப்னடிஸத் தூக்கத்தை ஒருவருக்கு உண்டாக்கி விடலாம்.

சுலப முறைகளில் ஹிப்னடிஸம்

மெஸ்மெரிசம், ஹிப்னடிஸம் என்னும் இரண்டு முறைகளையும் இணைத்து — இரண்டையும் பயன்படுத்தி னால் எளிதில் ஒருவரை மயக்கநிலைக்குக் கொண்டு வந்துவிடலாம். இந்த முறையில் அறிஞர் ஆகாமலே, ஆரம்ப நிலையில் இவ்வாறு இரண்டு முறைகளையும் இணைத்து உபயோகித்து ஒருவருக்கு மயக்கநிலையை உண்டாக்கலாம். மெஸ்மெரிசம் என்பது நம்மிடம் சேர்ந்துள்ள மின்சார சக்தியைக் கை அசைப்புக்களின் மூலம் மற்றவருக்குப் பாயும்படி செய்வது; ஹிப்னடிஸம் மற்றவருக்குக் கட்டளை யிடுவது. இந்த இரண்டு முறைகளையும் சேர்த்து உபயோகித்தால் எளிதில் பலன் கிடைக்கும். கீழ்க்காணும் உதாரணத்தைக் கவனியுங்கள்.

நோயாளி ஒருவருக்கு, ''இதோ உனக்கு என் முறையின் மூலம் மயக்கநிலையை உண்டாக்கி, உன் நோயையும் தீர்க்கிறேன்'' என்று சொல்லுங்கள். அதன் பிறகு அவரை ஒரு சாய்வு நாற்காலியில் சௌகரியமாக உட்கார்ந்து கொள்ளும்படி சொல்லுங்கள். அவருக்கு எதிரில் ஒரு நாற்காலியைப் போட்டுக்கொண்டு நீங்கள் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய வலதுகையின் ஆள்காட்டி விரலை நீட்டி ''இதோ இந்த விரலின் நுனியை நீ பார்க்க வேண்டும்... கவனத்துடன் பார்க்க வேண்டும்... விடாமல் பார்க்க வேண்டும்'' என்று சொல்லுங்கள். அவருடைய முகத்துக்கு சுமார் ஒரு அடி தூரத்தில் உங்கள் ஆள்காட்டி விரலை நீட்டி, நோயாளி பார்க்கப் பார்க்க... நீங்கள் வட்டமாகச் சுழற்ற வேண்டும். நீங்கள் இவ்வாறு விரலைச் சுழற்றச் சுழற்ற நோயாளியின் பார்வையும் விரலையே சுற்றத் தொடங்கும். நோயாளியானவர் சுழற்றிக் கொண்டிருக்கும் விரலைப் பார்க்க பார்க்க... மெல்ல மெல்ல... அவருக்கு மயக்கம் வரும்போல இருக்கும். இவ்வாறு நோயாளி உங்கள் ஆள்காட்டி விரல் சுழல்வதைப் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கும்போது, நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டும் தெரியுமா?

நோயாளியின் இரண்டு புருவங்களுக்கும் மத்தியில் உள்ள இடத்தை உற்று நோக்கிக் கொண்டே, அவர் விரைவில் தூங்கப் போகிறார் என்று நீங்கள் நினைக்கவேண்டும்.

சுமார் பத்து நிமிஷங்களுக்குள் நோயாளி தூங்கிவிட வேண்டும். நோயாளியின் மனம் பலவாறு கலைந்து போகாதபடி நீங்கள்,

''தூங்கு... தூங்கு... தூங்கு, இதோ நீ தூங்கிக் கொண்டேயிருக்கிறாய்... தூங்கியே விட்டாய்... அ... தோ... அதோ நல்ல தூக்கம் வந்துவிட்டது.''

என்று மெதுவாகவும் அவருக்குக் கேட்கும்படியாகவும் சொல்லிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும்.

தூங்கு... தூங்கு... என்ற வார்த்தையைப் பலமுறை விடாமல் சொல்வதன் மூலம், நோயாளி இதைத்தவிர மற்றவைகளை மறந்துவிடும் நிலையை அடைந்துவிடுவார்.

நோயாளி மயக்க நிலையை அடைவதற்காக உங்கள் மனம் ஒரு தீர்மானத்துடன் இருக்கவேண்டும். அதாவது,

''நோயாளி தூங்கிவிட்டார்... தூங்கிக் கொண்டிருக்கிறார்... தூக்கம் அவரை ஆட்கொண்டுவிட்டது'' என்று நீங்கள் நினைக்க வேண்டும் — நம்பவேண்டும். இதில் உங்களுக்குச் சந்தேகமே கூடாது.

ஹிப்னடிஸ முறைப்படி நோயாளியை மயக்க நிலைக்குக் கொண்டு வரும்போது — நீங்கள் ஹிப்னடிஸ முறைப்படி கையை நோயாளியின் தலையிலிருந்து கால்வரையில் அசைத்துக்கொண்டே வந்து, மின்சார சக்தியை அவருக்கு வழங்கி மயக்க நிலையை உண்டாக்கலாம். மற்றவரை ஹிப்னடிஸம் மெஸ்மெரிசம் என்னும் இரண்டு முறைகளிலும் மயக்கமுறப்படும்போது கீழ்க்கண்டவாறு செய்யவேண்டும்.

1. ''இதோ தூங்கப் போகிறாய்... தூங்கிவிட்டாய்... தூங்கு... தூங்கு... என்று கட்டளையிடுவது.

2. உங்கள் வலதுகை ஆள்காட்டி விரலை நோயாளியின் கண்களுக்குச் சுமார் ஒரு அடிதூரத்தில் இருக்கும் படியாகச் செய்து — உங்கள் விரலை வட்டமாக ஆட்டிக் கொண்டே இருக்கச் செய்வது.

3. அப்போதே நோயாளியின் இரண்டு புருவங்களின் மத்தியிலுள்ள இடத்தை நீங்கள் உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பது.

4. மெஸ்மெரிச முறைப்படி உங்கள் கையை நோயாளியின் தலையிலிருந்து கால்வரையில் பல முறை அசைத்து உங்களிடமிருக்கும் மின்சக்தியை அவருக்குப் பாய்ச்சுவது.

5. இவ்வாறு நோயாளியை மயக்க-தூக்க நிலைக்குத் தூண்டுதல் செய்யும் உங்கள் மனமும் அவருக்கு மயக்கம் ஏற்பட்டுவிட்டது — தூங்கிவிட்டார் என்று திடமாக நம்பவேண்டும்.

6. உங்களுடைய மனம் சிதறாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதே நேரத்தில் நோயாளியின் மனமும் சிதறாமல், அவருக்குக் கட்டளையிட்டும், தூங்குவ தான எண்ணத்தை ஏற்படுத்தியும், அவர் உங்கள் விரல் சுற்றுவதையே கவனித்துப் பார்க்கும்படியாகச் செய்தும், உங்கள் மின்சார சக்தியைப் பாய்ச்சியும், அவருக்கு மயக்கத்தை உண்டாக்க வேண்டும்.

மேற்காணும் முறைகளைத் திருப்பித் திருப்பிச் செய்வ தன் மூலம் நோயாளி பத்தே நிமிஷங்களில் தூங்கிவிடுவார்.

மேற்கண்டவாறு பல முறைகளையும் சேர்த்துப் பயன் படுத்த மயக்கநிலையை உண்டாக்குவது ஹிப்னடிஸத்தைக் கற்றுக்கொள்ளும் ஆராய்ச்சி நிலையில் உள்ளவர்களுக்குத் தான் பொருந்தும். ஆனால் ஹிப்னடிஸ முறையில் தேர்ச்சி பெற்றவரோ, ''இதோ... தூங்கு... தூங்கிக் கொண்டிருக் கிறாய்... தூங்கிவிட்டாய்...'' என்று சொன்னவுடனே, நோயாளி தூங்கி விடுவார்.

தூக்கமயக்கத்தின் பலன்கள்

ஒருவருக்குத் தூக்க மயக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறோமே அதனால் என்ன நல்ல பலன் உண்டாகிறது? அதன் உபயோகம் என்ன? தூக்க மயக்கத்தை (ஹிப்னடிஸ முறையில்) ஏன் செய்ய வேண்டும்? என்னும் விஷயங்களை நீங்கள் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். இந்த ஞானத்தைப் பெற்றால் தான், உங்களுக்கும் இதன் பெருமை, மதிப்புத் தெரியும். தூக்கமயக்கத்தை ஒருவருக்குக் கொடுத்து, என்ன நல்ல பலனை அவருக்குக் கொடுக்க முடியும் என்பதைக் கவனிக்கலாம்.

உள்மனம், வெளிமனம் என்று இரண்டு மனங்கள் இருப்பதை விவரமாகக் குறிப்பிட்டிருந்தோம் அல்லவா? உள்மனம் பெரியது; வெளிமனம் சிறியது. உள்மனம் அதிக சக்தியுள்ளது; வெளிமனம் சக்தியில் குறைந்தது. நாம் உறங்கும் நேரங்களில் வெளிமனம் அடங்குகிறது; உள்மனம் எப்போதும் விழிப்புடனேயே இருக்கிறது. வெளிமனம் செயலற்று விடுவதுண்டு. உள்மனம் எப்போதும் செயலாற்றிக் கொண்டே இருக்கிறது. வெளிமனம் எத்தனையோ விஷயங்களை மறந்துவிடுகிறது. உள்மனமோ ஒவ்வோர் விஷயத்தையும் விடாமல் பதிவுசெய்து பாதுகாத்து வைத்திருக்கிறது.

உள் மனமானது தன்னுடைய சக்தியால் தேகம் முழுவதையும் இயங்க வைக்கிறது. எல்லா அவயவங்களும் உறுப்புகளும் உள் மனத்தின் ஆணைக்கு அடங்கியவையே யாகும். ஆகையால், உள்மனத்தின் உதவியால் உடலை நமது வழிக்குக் கொண்டு வரலாம். ஹிப்னடிஸ முறையில் தேர்ச்சி பெற்றவர் தமது திறமையின்மூலம் எப்படி நோய்களைத் தீர்த்துவைப்பார் என்பதைக் கவனியுங்கள். ஒருவருக்குத் தூக்க மயக்கத்தை அளிப்பதில் வல்லமை வந்துவிட்டால், நோயாளியின் உள்மனத்தை தன்பால் இழுத்துக்கொள்கிறார். உள்மனத்தின் ஆணைப்படி உடல் உறுப்புகள் இயங்குகின்றன அல்லவா? உள்மனத்திற்கு ஆணையிட்டு, அதன் ஆணையின்படி உடல் உறுப்புகளில் உண்டான

கோளாறுகளை நிவர்த்தி செய்கிறார். ஒருவருடைய உறுப்புகளின் செயல்களை நாம் சரிப்படுத்துவதற்கும், நோய்களைத் தீர்ப்பதற்கும் உள்மனத்தின் ஒத்துழைப்புக் கிடைத்து விட்டால் வெற்றி நிச்சயம் என்று சொல்லிவிடலாம்.

உதாரணமாகப் பக்கவாத நோய் (Paralysis) ஏற்பட்டு உடலிலுள்ள ஒரு பகுதி உறுப்புகள் செயலற்றுப் போய் விட்டால், அந்த நோயாளிக்குத் தூக்க மயக்கத்தை ஏற்படுத்தி,

> "உனக்கு எந்த நோயும் இல்லை. எல்லாம் குணமாய் விட்டது. உடல் உறுப்புகள் எல்லாம் சக்தியுடன் இருக்கின்றன. கோளாறுகள் போய் விட்டன. மறுபடியும் வரவே வராது."

என்று உள்மனத்திற்குச் சொன்னால், இதைக் கேட்கும் உள்மனம், அதைக் கவனித்து, உடனே கோளாறுகளை நீக்கி விடுகிறது. உறுப்புக்கள் பழையபடியே பலம் பெற்று விடுகின்றன. உடனே நோயாளி நோயிலிருந்து விடுதலை பெற்றுவிடுகிறான்.

நோயாளிக்குத் தூக்க மயக்கம் நல்ல முறையில் ஏற்படவேண்டும். அப்போதுதான் அவனுடைய உள்மனம் விழிப்புற்ற நிலையில் நமது கட்டளையைக் கேட்டு, அதன்படி செயலாற்றி வரும்.

இந்த முறையில் அநேகர் இழந்துபோன கண் பார்வை யையும் பெற்றிருக்கிறார்கள். ஹிப்னடிஸ மயக்க நிலையில் நாம் கொடுக்கும் கட்டளைகளின்படி ஒருவருடைய குணங் களையே மாற்றிவிடலாம். நிறுத்தவே முடியாத குடிப் பழக்கம் உள்ளவர்களும் தங்கள் பழக்கத்தை விட்டுப் புதிய மனிதர்களாகி யிருக்கிறார்கள். திக்கித் திக்கிப் பேசுபவர்கள் நல்ல முறையில் பேசும் நிலைமையை அடைந்திருக் கிறார்கள். நரம்புகளின் இயக்கம், நரம்புகளில் கோளாறு, உறுப்பு இயக்கங்களில் தோன்றும் கோளாறு எல்லாவற் றையும் ஹிப்னடிஸ முறையினால் நிவர்த்திச் செய்யலாம் என்பதை அனேக அறிஞர்கள் நிரூபித்துக் காட்டியிருக்கிறார்

கள். எனவே ஹிப்னடிஸ முறையினால் மகாசக்தி வாய்ந்த உள்மனத்திற்குக் கட்டளையிட்டு, அதன் உதவியால், எல்லையே இல்லாத நன்மைகளைச் செய்யலாம் என்பது உறுதி. இவ்விஷயத்தில் அறிஞர்கள் என்னென்ன யுக்தி களைக் கடைப்பிடித்து மக்களுக்கு நன்மை செய்தார்கள் என்பதைக் கவனிப்போம்.

டாக்டர் ப்ரெய்டின் முறை

டாக்டர் ப்ரெய்டு கீழ்க்காணும் முறையைப் பின்பற்றி வந்தார். நோயாளியின் கண்ணுக்கு நேராகப் பளபளப்பான ஆபரேஷன் கத்தியின் உறையைப் பிடித்து, அதையே நோயாளியைப் பார்க்கச் சொல்லிக் கட்டளையிடுவார். இந்தக் கட்டளை நோயாளிக்கு மட்டும் கேட்கக்கூடிய மெல்லிய குரலாக இருக்கும். நோயாளியை ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளும்படி, அப்படியே ஒரு மணிநேரம் விட்டுவிடுவார். அதன்பின் அவரைத் தூங்கும்படி ஹிப்னடிஸக் கட்டளை யிடுவார். நோயாளிக்கும் ஹிப்னடிஸத் தூக்கமயக்கம் வந்துவிடும்.

டாக்டர் லைபால்டின் முறை

டாக்டர் லைபால்டு என்பவர் இவ்விஷயத்தில் அறிஞர்; மிக்க அனுபவமுள்ளவர்; ஹிப்னடிஸ முறையைக் கண்டுபிடித்துப் பிரபலமாக்கி இந்த ஞானத்திற்குத் ''தந்தை'' என்னும் பெயரைப் பெற்றவர். இவர் நோயாளிகளை அன்புடன் வரவேற்று, சௌகரியமாகப் படுக்கும்படி சாய்வு நாற்காலியில் உட்காரச் செய்வார். சௌகரியத்தைக் கவனித்துப் படுத்துக் கொள்ளும்படியும் சொல்வார்.

''என்னையே விடாமல் பார்த்துக் கொண்டிரு'' என்று நோயாளிக்குச் சொல்வார். நோயாளியின் மனம் வேறு எங்கும் சஞ்சரிக்காமல் ஒரே இடத்தில் நிலைத்து நிற்கும்படி செய்யவே இவ்வாறு சொல்வார். இவ்வாறு நோயாளி அவரையே உற்று கவனித்துக் கொண்டு மனதை அடக்கியிருக்கிறான் என்று தெரியும்போது,

''இப்போது நீ தூங்கப் போகிறாய்... தூங்கு... அதோ தூங்கிவிட்டாய்...''

என்று கட்டளையிடுவார். நோயாளிக்கு அப்போது தூக்கம் வரவில்லையானால்,

''கண்களை மூடு.''

என்று சொல்லித் தூங்கும்படி கட்டளை கொடுப்பார். இவ்வாறு செய்து டாக்டர் லைபால்டு வெற்றி அடைந்தார்.

டாக்டர் பெர்ன்ஹீம் முறை

டாக்டர் பெர்ன்ஹீம் புகழ்பெற்ற அறிஞர், ஹிப்னடிஸ முறையில் வல்லுனர்.

நோயாளியை அவர் சௌகரியமாகச் சாய்வு நாற்காலியில் உட்காரச் சொல்வார். ''இதோ, என் கண்களையே உற்றுப் பார்'' என்று சொல்வார். அவ்வாறு நோயாளி பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போது,

''இதோ நீ தூங்குகிறாய்... தூங்கிவிட்டாய்...'' என்று உரக்கச் சொல்வார். நோயாளி தூங்கிவிடுவார்.

நோயாளிக்குத் தூக்கம் வரவில்லையானால், ''இதோ என் ஆள்காட்டி விரலை உற்றுப் பார்த்துக்கொண்டே இரு.'' என்று சொல்லி, அவர் தன் விரலை மேலும் கீழும் ஆட்டுவார். நோயாளியின் பார்வையும் மேலும் கீழுமாகப் பாய்ந்து அவனுடைய மனம் ஒரு நிலையில் நிற்கும். நோயாளியின் கண் இமைகள் மூடும் நிலையில்,

''தூங்கு... தூங்கிவிடு.''

என்று கட்டளையிடுவார். அவ்வாறு தூங்காவிட்டால், நோயாளியின் கண்களுக்கு நேராகக் கைஅசைவு செய்வதன் மூலம் தூங்க வைத்துவிடுவார்.

ப்ராம்வெல் முறை

தூக்கமயக்கம் கொடுப்பதிலும் நோய்களைத் தீர்ப்பதிலும் வல்லுனராகிய அறிஞர் ப்ராம்வெல் அவர்கள் பிரசித்தமானவர். இவர் ஹிப்னடிஸம் (Hypnotism) என்னும்

தம்முடைய நூலில், தாம் பின்பற்றிய முறைகளைப் பற்றி விரிவாகக் குறிப்பிடுகிறார்.

அறிஞர் ப்ராம்வெல் ஒரே முறையைப் பின்பற்றிய வரல்ல. பல முறைகளையும் பல யுக்திகளையும் கையாண்டார். ஹிப்னடிஸ முறை வைத்தியத்தில் நிபுணர் என்னும் பெயர் பெற்று, இங்கிலாந்து நாட்டிலேயே இவருக்கு நிகர் யாருமில்லை என்னும் பெருமை அடைந்தார். இவர் ஹிப்னடிஸ முறையில் மயக்கத்தை ஏற்படுத்தி, ஆயிரக்கணக்கான நோயாளிகளின் நோயைத் தீர்த்திருக் கிறார். ஒரே நாள் மாலையில் சுமார் 60 பேர்களுக்கு ஹிப்னடிஸ மயக்கத்தை ஏற்படுத்தினார் என்றால், எவ்வளவு சீக்கிரத்தில் ஒவ்வொருவரையும் தூங்க வைத்திருப்பார் என்பதை நாமே யோசனை செய்து ஆச்சரியப்பட வேண்டும்.

முதன்முதலாக ஹிப்னடிஸ முறையில் அப்பியாசம் ஆரம்பித்த காலத்தில், அறிஞர் சில சாதனங்களை உபயோகப்படுத்த வேண்டியிருந்தது. இவருடைய அனுபவம் அதிகரிக்க அதிகரிக்கச் சாதனங்களைப் புறக்கணித்துவிட்டுத் தம் சக்தியைக் கொண்டே நோயாளிகளைத் தூங்கவைக்கத் தலைப்பட்டார். நோயாளியைச் சௌகரியமாக உட்கார வைத்து, அவருடைய கண்களுக்குமேல் ஒரு கண்ணாடியை வைப்பார். அந்தக் கண்ணாடிக்கு ஒளியை ஊட்டுவார். அந்த ஒளியானது பிரகாசத்துடன் நோயாளியின் கண்களைக் கூசும்படி செய்யும். ''அந்த வெளிச்சத்தையே பார்த்துக் கொண்டு இரு'' என்று நோயாளிக்குச் சொல்வார். நோயாளிக்குக் கண்கள் உறுத்தல் அதிகமாகிவிட்டால் கண் களை மூடிக்கொள்ளும்படிச் சொல்வார். இவ்வாறு நோயாளி கண்களை மூடிக்கொண்டபின், மெஸ்மெரிச முறைப்படி நோயாளியைத் தொடாமல், அவருடைய தலையிலிருந்து ஆரம்பித்துக் கால்கள் வரையில் கை அசைப்பின் மூலம் தம்மிடமுள்ள மின்சார சக்தியால் வசீகரிப்பார். நோயாளி தூங்கிவிடுவார். இவ்வாறு தூங்கிவிட்ட பின்னர், நோயாளி யின் உள்மனத்திற்குக் கட்டளைகள் பிறப்பித்து நோய்களைத் தீர்ப்பார். சில நோயாளிகள் சீக்கிரத்தில் தூங்கிவிடுவார்கள். வேறு சிலர் சுமார் அரைமணி நேரம் கூடத் தூங்காமலேயே

இருப்பார்கள். ஒருநாள் சிகிச்சையில் தூங்கவில்லையானால், அவரை மறுநாள் வரச்சொல்ல வேண்டியதும் ஏற்படும். ஒரு நோயாளிக்கு 67 முறைகள் தூக்கம் வரவழைக்க முயற்சி செய்தும், அறிஞர் ப்ராம்வெல்லால் அவரைத் தூங்கச் செய்ய முடியவில்லை. ஆனால் 68வது முறை சிகிச்சையில் நோயாளியைத் தூங்கவைப்பதில் வெற்றியடைந்தார். ஆகவே, இவ்விஷயத்தில் எவ்வளவு பொறுமையைக் கையாள வேண்டியிருக்கிறது என்பது சிந்திக்க வேண்டிய விஷயமாகும். பொறுமை, நிதானம், விடாமுயற்சி இருந்தால் (ஹிப்னடிஸ) மருத்துவர் புகழ் அடையவும், அவரால் பலர் நன்மையடையவும் முடியும்.

இவர் ஒரு நல்ல முறையைக் கையாண்டார். நோயாளிக் குத் தூக்கத்தை ஏற்படுத்துவார்; அவர் நன்றாக அயர்ந்து தூங்கின பிற்பாடுதான் கட்டளையிடுவாரேயொழிய அவசரப்பட்டு நோயாளி அரைத் தூக்கத்தில் இருக்கும்போது கட்டளையிட மாட்டார். இவ்வாறு நல்லமுறையைக் கடைப்பிடித்து சுமார் 5 வருஷகால்ம் ஆயிரக்கணக்கான நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை செய்து, அவர்கள் நல்ல ஆரோக்கியம் பெற உதவி செய்திருக்கிறார்.

இதன்பிறகு இவர் ஐரோப்பாக் கண்டத்தில் உள்ள நாடுகளுக்குச் சென்று, அங்கு ஹிப்னடிஸ மேதாவிகள் எந்த முறையைக் கையாளுகிறார்கள் என்பதைக் கவனித்து, இங்கிலாந்துக்குத் திரும்பினார். இவர் இரண்டு முறைகளை கையாண்டார்.

ஒன்று, நோயாளியைச் சௌகரியமாகப் படுக்கவைத்த பின்னர் — அவருக்கு மயக்கத்தையும் தூக்கத்தையும் கொடுப் பதற்கு முன்னமேயே — தூக்கத்திற்குரிய கட்டளைகளைச் சொல்லிவிடுவது. மற்றொருமுறை, வியாதி குணமாவதற் குரிய கட்டளைகளைப் பிறப்பிப்பது. ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தை வரவழைக்கும் முறையும், வியாதியை நிவர்த்தி செய்யும் முறையும் இணைந்து நோயாளியைக் குணப்படுத்தத் தொடங்கிவிடும். ஹிப்னடிஸ முறை குறிப்பிட்ட நோய்க்குப் பரிகாரம் அளிக்காவிட்டாலும், வியாதியைப் போக்கடிக்கக் கூடிய கட்டளைகள் அவருக்கு நன்மையைச் செய்துவிடும்.

10. சில அபூர்வ முறைகள்

ஒருவர், ஹிப்னடிஸ முறையைப் பயிலவேண்டு மென்றால், தம் மனதை அடக்கப் பழகுதல், கை அசைவின் மூலம் தம்மிடமுள்ள மின்சார சக்தியை மற்றவருக்குச் செலுத்துதல், நேருக்கு நேராக உற்றுப்பார்த்து அந்தச் சக்தியால் பிறரை வசீகரித்தல் போன்ற அப்பியாசங்களை விடாமுயற்சியுடன் செய்து வெற்றிபெற வேண்டுமல்லவா? இவைகள் எதையுமே செய்யாமல், சிலர் நோயாளிக்குச் சிகிச்சை செய்யக் கிளம்பிவிட்டார்கள். இவர்கள் தாங்கள் பெற்ற சக்தியாலோ, தாங்கள் செய்த அப்பியாசங்களின் பலத்தாலோ அல்ல; சில சாதனங்களைச் சாதுர்யமாக உபயோகிப்பதன் மூலம் சிகிச்சை செய்யக் கிளம்பிவிட்டனர்.

''மந்திரத்தால் அல்ல தந்திரத்தால்'' என்றொரு பழமொழியுண்டல்லவா? அதுபோலவே, தாமே வருந்தி அப்பியாசம் செய்து அடைந்த சக்தி இல்லாமல், சிலர் தந்திரத்தால்... அதாவது நோயாளியைப் படுக்கவைத்துத் தங்கள் வலது ஆள்காட்டி விரலை அசைத்து அதைப் பார்க்கும்படி செய்து, அல்லது நோயாளியின் கண்களுக்கு நேராக ஒளியைச் சுழற்றி நோயாளிக்குத் தூக்கத்தை ஏற்படுத்தி விடுவார்கள். அதன்பிறகு, ''இதோ உன் நோய் தீர்ந்து விட்டது... ஆரோக்கியத்தை அடைந்துவிட்டாய்'' என்று கட்டளைகள் பிறப்பிப்பார்கள்.

எர்ஸ்கினின் அபூர்வ முறை

எர்ஸ்கின் என்பவர் ஒரு சிறந்த ஹிப்னடிஸ மருத்துவர். இவர் ஒரு நவீன முறையைக் கடைப்பிடித்துச் சிகிச்சைகள் செய்து வந்தார். அது எப்படியென்றால், மருத்துவர் ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, நான்கு, ஐந்து என்று வரிசையாக எண்ணிக்கைகளைச் சொல்லிக்கொண்டு வருவார். முதலில் நோயாளி கண்களை மூடிக்கொள்ள வேண்டும். மருத்துவர்

ஒன்று என்று சொன்னதும் நோயாளி கண்களைத் திறந்து மூடிக்கொள்ள வேண்டும். இரண்டு என்று சொன்னதும் மறுபடியும் கண்களைத் திறந்து மூடிக்கொள்ள வேண்டும். மூன்று, நான்கு, ஐந்து என்று ஒவ்வொரு எண்ணிக்கைக்கும் கண்களைத் திறந்து மூடுவதால், நோயாளியின் மனம் மருத்துவர் சொல்லும் எண்ணிக்கையில்தான் நிலைத்து நிற்குமேயொழிய வேறு விஷயங்களுக்குப் போகாது. நோயாளியின் மனதை ஒரு நிலையில் நிறுத்தவே மருத்துவர் இந்த அப்பியாசத்தைச் (எண்களைச் சொல்வது) செய்வார். எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டே போகப் போக மெல்ல மெல்ல நோயாளிக்குத் தூக்கமயக்கம் தானாகவே ஏற்பட்டுவிடும். அதன் பின்னர் ஹிப்னடிஸ மருத்துவம் இடும் கட்டளைகளை நோயாளியின் - உள்மனம் ஏற்றுக்கொண்டு செயலாற்றத் தொடங்கிவிடும். ஹிப்னடிஸ மருத்துவம் பயனற்றுப் போவதற்கு இரண்டு காரணங்கள் உண்டு. நோயாளியின் மனம் ஒரு நிலையில் நிற்காமல் கண்டபடி அலைந்து கொண்டிருப்பது ஒன்று; மனம் சிதறியிருப்பதால் நோயாளிக்கு தூக்கமயக்கம் ஏற்படுவதில்லையென்பது இரண்டு. இந்த இரண்டு முட்டுக்கட்டைகளைத் தாண்டுவதற்காகவே எண்ணிக்கை ஒவ்வொன்றுக்கும் கண்களைத் திறந்து மூடிக் கொள்ள வேண்டும் என்று எர்ஸ்கின் ஏற்படுத்தினார்.

அறிஞர்களின் பல்வேறு முறைகள்

லூசி என்னும் மருத்துவர் மற்றொரு சாதனத்தை உபயோகப்படுத்துவார். ஒரு பிரகாசமான ஒளிமிகுந்த கண்ணாடி ஒன்று சுற்றிக் கொண்டிருக்கும். அதையே உற்றுக் கவனிக்கும்படி தமது நோயாளிக்குக் கட்டளையிடுவார். அவர்கள் சீக்கிரம் தூங்குவதற்காகத்தான் இந்த யுக்தி.

டாக்டர் ப்ராம்வெல், டாக்டர் டி.வாடல் வில்லி என்னும் மருத்துவர்கள் வேறொரு முறையைக் கையாண்டார்கள். நோயாளிகள் விரைவில் தூங்குவதற்காக அவர்களுடைய தலைக்குக் குறைந்த மின்சாரக் கதிர்களை (Constant current)

ஏவுவார்கள். இதன் பயனாகத் தூங்கிவிடும் நோயாளிக்கு ஹிப்னடிஸக் கட்டளைகள் சொன்னால் அவர்களுடைய உள்மனம் இணங்கிவரும். ஆனால், இவ்வாறு மின்சாரத்தின் உதவியால் தூக்கத்தை வரவழைப்பது மிகவும் ஆபத்தானது. சில நோயாளிகள் அதிகமான மின்சார அதிர்ச்சியால் இறந்து போகவும் கூடும். இந்த மருத்துவர்கள் பேட்டரியிலிருந்தா, அல்லது ஜெனரேட்டரிலிருந்தா எதிலிருந்து மின்சாரத்தை நோயாளிக்குக் கொடுத்தார்கள் என்பது தெரியவில்லை!

டாக்டர் கிராஸ்மன் நோயாளியைச் சௌகரியமாகப் படுக்கவைத்து, அவர்களுடைய கண் இமைகளின்மேல் விரல்வைத்து மெல்ல அசைத்து ''தூங்கிவிடு'' என்று கட்டளையிடுவார். கண்களை வேறொருவர் வருடி விடுவதால் பார்வையின் தெளிவு நீங்கி, நோயாளி மெல்லத் தூங்கிவிடுவார். ஆனால் இந்த முறை விரும்பத்தக்கதல்ல. ஏனென்றால் பலமுறை இவ்வாறு செய்தால் நோயாளியின் கண்களுக்குக் கெடுதல் ஏற்படக்கூடும்.

மற்றொரு முறை இருக்கிறது. இது டாக்டர் பீனட் என்பவர் பின்பற்றி வந்ததாகும்.

ஹிப்னடிஸ மருத்துவர் நோயாளியின் கண்களை உற்றுப் பார்ப்பது; அதே நேரத்தில் நோயாளியும் மருத்துவரின் கண்களையே உற்றுப் பார்ப்பது — இந்த முறை.

இவ்வாறு பார்த்துக்கொண்டே இருந்தால் நோயாளிக்குத் தூக்கமயக்கம் ஏற்படும். மருத்துவர் கட்டளைகள் சொல்வார். நோயாளி தூக்கமயக்கத்தை அடைந்துவிடுவார். இந்த முறையை டாக்டர் ப்ரெய்டு, டாக்டர் லைபால்டு என்பவர்களும் கடைப்பிடித்தார்கள். ஆனால் இந்த முறையில் ஒரு ஆபத்தும் இருக்கிறது.

மருத்துவருக்கே மயக்கம் வரும்

மருத்துவர் நோயாளிக்குத் தூக்க மயக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்குப் பதிலாக, நோயாளியே மருத்துவருக்கு மயக்கத்தை ஏற்படுத்தி விடக்கூடும். எவ்வாறென்றால், சிலர் கண்களில் அதிகமான மின்சாரசக்தி இருக்கக்கூடும்.

இவர்களின் கண்களிலுள்ள ஒளி பிறரை வசியப் படுத்திவிடும். அதனால் 'சாதாரணமான யாரைப் பார்த்துப் பேசினாலும் அவருடைய கண்களைப் பார்க்காதே'. ஏனெனில், நீ அவர்களுக்குப் பணியவேண்டிய நிலை வரும். இதுபோலவே நோயாளியின் கண் அதிக வசீகர ஒளிசக்தி இருந்தால் — மருத்துவர் சற்று ஆயாசமாக இருக்கும் நிலையில் இவரே வசீகரிக்கப்படுவார். நோயாளியின் கண்களில் உள்ள சக்தி இவரை வசியப்படுத்தி இவரையே தூங்க வைத்துவிடும். டாக்டர்கள் லைபால்டு, ப்ராய்டு என்னும் இரண்டு புகழ்பெற்ற மருத்துவர்களே சில நோயாளிகளின் கண் ஒளியால் வசீகரிக்கப்பட்டுத் தூக்கமயக்கத்தை அடைந்தார்களாம். ஆகவே, இந்த முறை ஏற்றதல்ல என்பதே அறிஞர்களின் கருத்து. நோயாளிகள் மருத்துவரின் சுற்றிக் கொண்டிருக்கும் விரலையோ, ஒளியையோ பார்ப்பதே நல்லது.

லாயிடு டக்கே என்னும் அறிஞர் நோயாளிக்குத் தூக்க மயக்கத்தை அளிக்கக் கீழ்க்காணும் யுக்தியைச் செய்வாராம். தமது விரல்களை நோயாளியின் கண்களுக்குச் சுமார் 12 அங்குல தூரத்தில் வைத்துக் காட்டி, அதையே பார்க்கச் சொல்வார். நோயாளிகளுக்குச் சிறிது நேரத்தில் அலுப்புத் தட்டிவிடும். தூக்க மயக்கமும் தானாகக் கவ்வும். அந்த நேரத்தில் மருத்துவர், ''நீ தூங்கிக்கொண்டிருக்கிறாய். தூங்கு... தூங்கிவிட்டாய்'' என்று சொல்லுவார். நோயாளி கண்களை மூடாமல் இருந்தால் ''கண்களை மூடிக்கொள்...'' என்று கட்டளையிட்டுவிட்டுத் தொடர்ந்து, தூங்கச் செய்யும் கட்டளைகளைச் சொல்லிக் கொண்டேயிருப்பார்.

மேற்காணும் பல முறைகளில் ஹிப்னடிஸத் தூக்க மயக்கத்தை ஒருவருக்கு நிச்சயம் வரவழைக்கலாம். அறிஞர்களின் அனுபவம் எதைக் காட்டுகிறது? ''தூங்கு... தூங்கி விட்டாய்...'' என்று சொல்வதால் ஏன் தூக்கமயக்கம் ஏற்படுகிறது? சில சாதனங்களின் மூலம் சிலருக்குத் தூக்க மயக்கம் ஏற்படுகிறது. அதே சாதனங்கள் — அதே யுக்திகள் வேறு சிலருக்குப் பயன்படுவதில்லை. சிலரை எளிதில்

வசியம் செய்துவிடலாம்; வேறு சிலரை வசியம் செய்ய வெகுநேரம் வேண்டியிருக்கிறது. இதற்குக் காரணம் என்ன என்பதற்கு விடைகாண அறிஞர்கள் இடைவிடாமல் ஆராய்ச்சி செய்த வண்ணமாகவே இருக்கிறார்கள்.

தூக்கம் ஏற்படுகிறது எப்படி?

இவைகளுக்கெல்லாம் டாக்டர் அலெக்ஸாண்டர் கானன் எம்.டி., எம்.ஏ., பிஎச்.டி. தம்முடைய (The Science of Hypnotism) என்னும் ஆராய்ச்சி நூலில், முக்கியமான கருத்துக்களைக் கூறுவதை நாமும் கவனிக்க வேண்டும்; மனிதனுக்குள்ளே மனோசக்தி எப்படி இருக்கிறதென்றால், ஒரு விஷயத்தில் மனம் ஊன்றிவிட்டால் மற்ற எதையும் அவன் கவனிப்பதில்லை. மனம் ஒரு நிலைப்பட்டுவிட்டால் வேறு எதையும் உணரமுடியாது. பக்கத்திலேயே எது நடந்தாலும் ஒன்றுமே தெரியாது. மனம் எந்த விஷயத்தை உத்தேசித்து நிலைத்துவிட்டதோ அந்த விஷயத்தைத் தவிர வேறு எதையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலைமையில் இல்லை என்று சொல்லிவிட வேண்டும். தூக்கமயக்கத்தை அடைந்தவர்களும் இப்படித்தான். மயங்க வைத்தவர் (ஹிப்னடிஸ மருத்துவர்) குரலை — பேச்சைத் தவிர வேறு யார் பேச்சையும் கேட்கத் தயாராக இல்லை. இது மனத்தின் தனியான குணம் — பெருமை — மதிப்பு எல்லாம்.

தூக்கமயக்கம் எப்படி ஏற்படுகிறது? ''தூங்கு... தூங்கி விடு'' என்று ஒருவர் சொல்லி அதைக் காதால் கேட்பதாலேயே ஒருவர் தூக்க மயக்கத்தை அடைந்து விடுவாரா? இல்லை. வேறு பல காரணங்களும் இருக்கின்றன. பல அறிஞர்கள் பல மாதிரியாக இதைப்பற்றி அபிப்பிராயங் கொண்டனர். நோயாளிக்கோ, ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும் ஒருவருக்கோ தூக்கமயக்கம் ஏற்பட வேண்டுமானால், அவருடைய உடலின் நரம்புகளிலேயே ஒரு மாறுதல் தோன்ற வேண்டும். கண்களின் இமைகளிலுள்ள மெல்லிய நரம்புகளில் ஏற்படும் தளர்ச்சியானது கண்களைத் திறக்க வொட்டாமல் செய்வதால் தூக்கம் ஒருவரை

ஆட்கொள்ளுகிறது என்று அறிஞர் ப்ராய்டு நினைத்தார். ஆனால், இவரே தம்முடைய அபிப்பிராயத்தைப் பின்னர் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது.

நன்றாகக் கலகலப்பாக இருக்கும் ஒருவரைக் கண்களை மூடிக்கொள்ளும்படி செய்து, அவரை ஹிப்னடிஸ முறையில் வெகு சீக்கிரத்தில் தூக்கமயக்கத்தில் ஆழ்ந்து விடும்படி செய்துவிட்டார். கண் இமைகளின் நரம்புகளின் சோர்வினால்தான் தூக்கம் வருகிறது என்று நினைப்பது உண்மையல்ல என்பது இவருக்குத் தெரிந்துவிட்டது. வேறு காரணங்கள்தான் இருக்கவேண்டும் என்று நினைத்து, மேலும் ஆராய்ச்சிகள் செய்யத் தொடங்கினார்.

தூக்கம் வருவதற்குக் கண்ணிமைகளில் உள்ள நரம்புகளுக்கு ஏற்படும் சோர்வு காரணம் அல்ல, மனம்தான் காரணம் என்று நினைத்து, அதைப்பற்றிச் சிந்திக்கத் தொடங்கினார். மனதில் ஏற்படும் சலனத்திற்குத் தகுந்த படியே தூக்கம் தொடருகிறது. இதற்குக் கண்களில் உள்ள நரம்புகள் காரணமல்ல. அதனால் இந்த முறைக்கு மெஸ்மெரிசம் என்று இதுவரை வழங்கிவந்த பெயரை, ''ஹிப்னடிஸம்'' என்று அறிஞர் ப்ரெய்டு மாற்றிவைத்தார்.

இவருடைய அபிப்பிராயத்தை மேலும் கவனிப்போம். சாதாரணத் தூக்கநிலையில் ஒருவர் மனம் ஒரு நிலையில் இருப்பதில்லை. விழித்துக் கொண்டிருந்தபோது எத்தனையோ எண்ணங்களில் ஊசலாடிக்கொண்டிருந்த மனம், தூக்கநிலையில் அடங்கி அமைதியாகி விடுவதில்லை. பல எண்ணங்களின் அதிர்ச்சி தூக்கநிலையிலும் தொடர்ந்து இருக்கிறது. அப்போது — தூக்கநிலையில் — மனதைப் பல எண்ணங்கள் தாக்கிப் பலவாறு அலையும்படியான நிலை ஏற்படுகிறது. ஹிப்னடிஸ முறைப்படி ஒரு எண்ணத்தைச் சுட்டிக்காட்டி — ஒரு கட்டளையைச் சொல்லித் தூக்கத்தை வரவழைப்பதால் அந்த ஒரு எண்ணத்திலே மனம் ஊன்றி விடுகிறது. மற்ற எந்த எண்ணத்திற்கும் மனம் தாவவதில்லை. மற்ற எண்ணங்களும் மனதைத் தாக்குவதில்லை. எனவே, எந்த எண்ணத்தை மையமாக வைத்துத் தூக்கம்

வரவழைக்கப்பட்டதோ அந்த எண்ணம் ஒன்றிலேயே மனம் நின்றுவிடுகிறது. இதனால்தான் கட்டளையிடுபவர் ஒருவருடைய குரலைத்தான் ஹிப்னடிஸத் தூக்கத்தில் உள்ளவரால் ஏற்க முடியும்.

தூங்க வேண்டியவருடைய கை, நெற்றி போன்ற ஏதேனும் ஒரு உறுப்பைத் தொட்டால்தான் ஹிப்னடிஸத் தூக்கம் வரும் என்று சில ஆசிரியர்கள் கூறுகிறார்கள். ஆனால் அறிஞர் லைபால்டு அவர்களோ தூங்கிவிட வேண்டும் என்று ஒருவருடைய மனம் நினைத்து நின்றுவிட்டால்தான் தூங்கமுடியுமே தவிர, உறுப்பு ஒன்றைத் தொடுவதால் ஏற்படுவதல்ல என்று கூறுகிறார். ஹிப்னடிஸ மருத்துவர் ''தூங்கு'' என்று கட்டளையிடுவதை மனம் ஏற்றுக்கொண்டு செயல்படுகிறது என்றும் கூறுகிறார்.

எளிதில் தூங்காதவர்களுக்கு

இவ்வாறு ஒருவருக்கு ஹிப்னடிஸத் தூக்கம் எளிதில் வரவில்லையென்றால் என்ன செய்வது? தூக்க நிலைமை ஏற்படாவிட்டால் பலமுறை சிகிச்சை செய்துகொண்டே காலத்தை வீணாக்குவதா? கூடாது என்று அறிஞர்கள் அபிப்பிராயப் பட்டார்கள். மயக்க மருந்தைக் கொடுத்து அந்த மயக்க நிலையில் கட்டளையிட்டால் மனம் அதற்குப் பணிகிறதா என்பதைக் கவனித்தார்கள். க்ளோரோபார்ம் என்பதைத் தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவரே கொடுக்கலாம். மற்றவர்கள் கொடுத்தால் நோயாளிக்கு எதிர்பாராத ஆபத்துக்கள் ஏற்படலாம். அறிஞர் ரிப்பேட், ஹெரெரோ இருவரும் நோயாளிகளுக்கு க்ளோரோபார்ம் கொடுத்துச் சிறிதளவு மயக்கத்தை ஊட்டி மெஸ்மெரிச முறைப்படி கட்டளையிட்டார்கள். 1880ஆம் ஆண்டில் ஹிப்னடிஸ மருத்துவ மகாசபை பாரிஸ் நகரில் கூடியது. அந்த மகாநாட்டிற்கு நான்கு பேர்களை டாக்டர் ஹெரேரோ அழைத்து வந்திருந்தார். இவர்களுக்கு ஹிப்னடிஸத் தூக்கத்தைக் கொடுக்க முடியாது என்பதை நிரூபித்துக் காட்டினார். அதன் பிறகு அவருக்குச் சிறிதளவு

க்ளோரோபார்ம் கொடுத்துத் தூங்க வைத்தார். அந்தத் தூக்கமயக்கத்தில் அவர்களுக்குக் கட்டளையிட்டார். இந்தக் கட்டளைகளுக்கு அவர்கள் நன்றாக இணங்கினார்கள். இவ்வாறு மயக்க மருந்தால் தூங்கவைத்து எழுப்பிய பின்னர், மயக்க மருந்து இல்லாமலேயே அதே நபர்கள் இணங்கி விட்டார்கள். ''தூங்கு'' என்று சொன்னால் போதும், அவர்கள் உடனே தூங்கிவிட்டார்கள்.

மதிமயக்கம் நீங்கும்

ஒரு ஸ்திரீக்கு மதிமயக்கம் ஏற்பட்டிருந்தது. இதற்கு சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும் என்று அவள் மிகவும் பிரயாசைப்பட்டாள். மாட்ரிட் நகரத்து டாக்டர் ஒருவரிடம் அந்தப் பெண் சிகிச்சைக்காகச் சென்றாள். அவரிடம் சுமார் ஒருமாத காலம் சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்டாள். இதனால் அவளுக்கு எந்தவிதமான நல்ல பயனும் ஏற்படவில்லை. ஹிப்னடிஸ முறையை அவள் ஒப்புக்கொள்ள மறுத்து வந்தாள். அவள் டாக்டர் ஹெரேரோ அவர்களிடம் வந்து, ''எனக்கு மதிமயக்கம் என்பது ஒரு வியாதியாகவே இருந்து வருகிறது. மாட்ரிட் டாக்டர் ஒருவரிடம் சென்று ஒரு மாத காலம் சிகிச்சை பெற்றேன். நான் எந்தப் பலனையும் அடையவில்லை. ஹிப்னடிஸ முறையை நான் ஏற்றுக் கொள்ளவே மாட்டேன்'' என்று விளக்கமாகச் சொன்னாள். இவள் கூறியதை டாக்டர் ஹெரேரோ கவனமாகக் கேட்டார். ''ஹிப்னடிஸ முறையே உனக்கு வேண்டாம். அதை உனக்குச் சிபாரிசு செய்யவே மாட்டேன்'' என்று தைரியம் கூறினார்.

டாக்டர் ஹெரேரோ நுண்ணறிவுடையவர். அவளுக்கு லேசாக க்ளோரோபார்ம் கொடுத்தார். அவள் மயக்க நிலையை அடைந்தாள். அப்போது அவளுக்கு ஹிப்னடிஸ முறைப்படி கட்டளையிடத் தொடங்கினார். இந்தக் கட்டளைகளை அவள் சுலபமாக ஏற்றுக்கொண்டு இணங்கி நடக்கத் தொடங்கினாள். இவ்வாறு இரண்டொருமுறை க்ளோரோபார்ம் மயக்க மருந்தின் உதவியால் தூக்கத்தை வரவழைத்த பின்னர் சாதாரணமாகத் ''தூங்கு!'' என்று

ஹிப்னடிஸ முறைப்படி கட்டளையிட்டால் தூங்கிவிடுவாள். இவ்வாறு தொடர்ந்து சிகிச்சை செய்து, அவளுக்குண்டான மதிமயக்கமென்னும் வியாதியை டாக்டர் ஹெரேரோ குணப்படுத்தி வெற்றி பெற்றார். இதே வண்ணம்தான் வேறு எந்தவிதச் சிகிச்சையும் பயன்படாமற் போன நோயாளிகளின் விஷயத்தில் டாக்டர் ஹெரேரோ க்ளோரோபார்ம் லேசாக கொடுத்துத் தூக்க மயக்கம் ஏற்படுத்தி, ஹிப்னடிஸக் கட்டளைகளின் மூலம் நிவாரணம் அளித்துவந்தார்.

வேறு சில டாக்டர்கள் கேனபிஸ் இண்டிகா (Cariabis Indica) என்னும் மயக்க மருந்தைக் கொடுத்ததாகத் தெரிகிறது. டாக்டர் எஸ்டைல் என்னும் மருத்துவர் இந்த மருந்தைக் கொடுத்ததாக அறிகிறோம். டாக்டர் லைபால்டு அவர் களிடம் ஹிப்னடிஸ முறையை டாக்டர் பெர்ன்ஹீம் கற்றுக்கொண்ட பின்பு, நோயாளிகளுக்குச் சிறிதளவு மார்பியா (Morphia) கொடுத்து மயக்கத்தை ஏற்படுத்தி, பின்னர் ஹிப்னடிஸ முறைப்படி கட்டளையிடுவாராம். ஜன்னியைப் போன்ற கைகால் இழுப்பு வியாதியுள்ள நோயாளிகளுக்கு நிவாரணம் அளிக்க, டாக்டர் எஸ்டைல் என்பவர், எந்த மயக்க மருந்தையும் உபயோகிக்காமலேயே, ஹிப்னடிஸ முறைப்படி வைத்தியம் செய்வாராம்.

மூனிச் நகரைச் சேர்ந்த டாக்டர் வான் ஷ்ரெங்க் நடா ஸிங்க் என்பவர் மற்றோர் புதிய முறையைக் கையாண்டார். நோயாளிகளுக்கு மதுபானத்தைக் கொடுப்பார். அவர்கள் மயக்கநிலையடைந்த பின்பு, ஹிப்னடிஸ முறைப்படி கட்டளை இடுவார். இவ்வாறு பல நோயாளிகளுக்கு இவர் நிவாரணம் அளித்திருக்கிறார். சித்தப் பிரமையுள்ள வியாதியஸ்தர்களுக்கும் இவர் ஹிப்னடிஸ முறையாலேயே மயக்கத்தை ஏற்படுத்தி நிவாரணம் அளித்து வந்தார்.

இதை எல்லாம் தவிர, மற்றொரு புதிய முறையை அறிஞர்கள் நடைமுறைக்குக் கொண்டு வந்தார்கள். அதாவது இயற்கையாகத் தூங்கும் ஒருவனை ஹிப்னடிஸ முறைப்படி தனக்கு இணங்கும்படி செய்வது, இதற்கு மருந்துகளின் உதவி தேவையில்லை; ''தூங்கு, தூங்கு'' என்று

கட்டாயப்படுத்தித் தூங்க வைக்கவேண்டிய அவசியமு மில்லை. இயற்கையாக ஒருவன் அடைந்த தூக்கத்தைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு, கட்டளையிட்டு, அவனை இணங்கவும் கீழ்ப்படியவும் வைப்பது. டாக்டர் ஷ்ரெங்க் நடாஸிங்க் அவர்கள் இந்த முறையைப் பின்பற்றி வெற்றியடைந்து காட்டினார். இவ்விஷயத்தில் அக்கறை யுள்ளவர்கள் இதைக் கவனித்துக் கையாளலாம்.

ஊக்கம் பெருகவும் உற்சாகம் வளரவும்

டாக்டர் வாட்டர் ஸ்ட்ரண்டு இதைப்பற்றி மிகவும் புகழ்ந்துரைக்கிறார். 'இயற்கையாகவே தூங்கிவிடும் நோயாளிகளையும், குழந்தைகளையும், நாம் கவர்ச்சி செய்து கட்டளையிட்டு அவ்வண்ணம் இணங்கி நடக்கச்செய்வது சுலபம் என்று கூறுகிறார். இவ்வாறு இயற்கையாகவே தூங்கும் குழந்தையின் நெற்றியின்மீது கையை வைத்தும், உடம்பைச் சற்று நிதானமாகத் தட்டியும், ''குழந்தாய்! தூங்கு... நன்றாகத் தூங்கு...'' என்று சொல்லவேண்டும். அதன் பிறகு ஹிப்னடிஸ முறைப்படி தூங்கவைத்து, அதன் பின்னர் எந்தக் கட்டளையிட்டாலும் அது கீழ்ப்படியும். குழந்தை வியாதியால் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருந்தால், அது தூங்கின பின்னர் அதன் நெற்றியில் கை வைத்துத் தேகத்தைத் தட்டி, ''நீ ஆரோக்கியமாகவே இருக்கிறாய், உன் வியாதியெல்லாம் பறந்து போய்விட்டது; ஒவ்வொரு நிமிஷமும் உன் ஆரோக்கியத்தில் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. உனக்குப் பலம் பெருகிக் கொண்டே இருக்கிறது'' என்று சொன்னால், குழந்தையின் உள்மனத்தில் இது நன்றாகப் பதிந்துவிடுகிறது. நாம் சொல்வது போலவே — கட்டளையிட்டது போலவே — உள்மனம் இதை ஏற்றுக்கொண்டு செயலாற்றத் தலைப்படுகிறது. இதன் பலன் என்னவென்றால் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தில் முன்னேற்றம் ஏற்படுகிறது; பலமும் பெருகுகிறது. புதிய உற்சாகமும் உண்டாகிறது. சாதாரணமாகக் குழந்தைகளின் விஷயத்தில் இது உண்மையே. சாதாரண நிலையில் உள்ள

குழந்தையைப் பார்த்து, ''நீ முட்டாள்! மடையன்! ஒன்றுக்கும் உதவாதவன்'' என்று சொல்லிக்கொண்டே வந்தால், இது குழந்தையின் மனதில் இடம்பெற்றுக் குழந்தையும் நாம் சொன்ன நிலைக்கே போய்விடும்.

அதை விட்டு, ''நீ கெட்டிக்காரன்; உன்னைப்போல் நல்லவன் ஒருவனைக் காணவே முடியாது; நீ எல்லோரையும்விட மிகவும் புத்திசாலி என்பதில் சந்தேகமில்லை'' என்று சொல்லிக்கொண்டு வந்தால், குழந்தைக்கு ஊக்கம் மிகுந்து ஆர்வம் பொங்கி, உண்மையாகவே வாழ்க்கையில் சிறந்து விளங்குவான். குழந்தையைக் கீழ்ப்படிந்து நடக்கும்படி செய்யலாம். ஆற்றல் மிகுந்தவனாகச் செய்யலாம். அறிவில் சிறந்த வனாகச் செய்யலாம். அவனுடைய வாழ்க்கையையே ஹிப்னடிஸத் தூக்கமயக்கத்தில் உள்ளவனுக்கு நல்ல கட்டளைகள் பிறப்பித்தால், அவனுடைய உள்மனம் அவைகளை ஒப்புக்கொண்டு, அதன்படியே நடக்கத் தொடங்கி விடுகிறது. அதனால்தான் அறிஞர்கள் சாதாரணத் தூக்கநிலையில் உள்ளவனையே ஹிப்னடிஸத் தூக்க நிலைக்கு எளிதில் மாற்றி அவனுக்கு ஆரோக்கியத்தை அளித்து, வாழ்க்கையையே செம்மையுறச் செய்திருக் கிறார்கள்.

அலெக்ஸாண்டர் கானன் என்னும் அறிஞர் தம்முடைய "The Science of Hypnotism" என்ற நூலில் குறிப்பிடுவதாவது :

''இயற்கையாகத் தூங்குபவரையே ஹிப்னடிஸ தூக்க நிலைக்கு மாற்றிவிடலாம். எப்படி என்றால் தூங்கிக் கொண் டிருப்பவர்மீது கையைத் தலையிலிருந்து கால்வரையில் பலமுறை காட்டிக்கொண்டே வந்து, லேசாக அவருடைய நெற்றியைத் தொட்டும், மெல்ல மெல்லக் கால்வரையில் ஒவ்வொரு அவயமாகத் தட்டியும் வரவேண்டும். இவ்வாறு செய்யும்போதே, ''நீ எழுந்திருக்க வேண்டாம்'' என்று மெதுவாகச் சொல்லவேண்டும். இவ்வாறு செய்வது வயோதிகர்கள், குழந்தைகள், இவர்களின் விஷயத்தில்கூட நல்ல பலன்களை அளிக்கும்.

ஹிப்னடிஸ முறையினால் பிறருக்கு எவ்வளவோ நன்மைகளைச் செய்யலாம் என்று அறிஞர்கள் கண்டறிந் தார்கள் அல்லவா? நம்மை நாமே மயக்க நிலைக்குக் கொண்டுவந்து அதனால் நல்ல பலன்களை அடையலாம் அல்லவா என்று சிலர் யோசித்திருக்கிறார்கள். அறிஞர் ப்ரெய்ட் தமக்குத் தாமே சிகிச்சை செய்துகொண்டு தம்முடைய கீல்வாத (Rheumatic pain) நோயைப் போக்கிக் கொண்டிருக்கிறார். தமக்குத்தாமே மயக்கநிலையை உண்டாக்கிக் கொள்வது எப்படி? இதோ அதற்கோர் சுலபமான வழி:

''படுக்கையின்மீது சௌகரியமாகப் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மனதை வேறெந்த விஷயத்தைப் பற்றியும் யோசிக்க விடக்கூடாது. நீ நன்றாகத் தூங்கும்போது உனக்கு நீயே கட்டளைகளைக் கொடுத்துக்கொள்ள முடியாதல்லவா? நன்றாக விழித்திருக்கும்போது எதை நாம் ஒரே மனதாகச் சொல்லிக் கொள்கிறோமோ அது மனத்தில் பசுமரத்தாணி போல் பதிந்துவிடுகிறது. நீ தூங்க முயற்சித்துத் தூக்க நிலை வரப்போகிறது என்று தெரியும்போது ''நீ ஆரோக்கியமாகவே இருக்கிறாய்; உனக்கு நல்ல இரத்த ஓட்டம் இருக்கிறது; இப்போது எந்த வியாதியும் இல்லை. நல்ல ஆரோக்கியத்தை அடைந்து விட்டாய்...'' இவ்வாறு அவரவர்களுக்குத் தகுந்தபடி சொல்லிக்கொள்ள வேண்டும். ஒரே நிலையான மனதுடன் சொல்லிக்கொள்ளும் விஷயம் உள்மனத்திலும் ஆழப் பதிந்துவிடும். தூக்கநிலையை நீ அடைந்த பின்பு, உள்மனம் செயலாற்றத் தொடங்கிவிடுகிறது. நாம் நினைத்துக் கொண்டபடியே ஆரோக்கியத்தை அதன் உதவியால் அடைந்துவிடலாம்.

தனக்குத்தானே வைத்தியம்

அறிஞர் பிரெய்டைப் போலவே அறிஞர் போரெல் அவர்களும் இவ்வாறு தமக்குத்தாமே ஹிப்னடிஸ மயக்க நிலையை உண்டாக்கிக் கொண்டு, தமது கட்டளைகளின் மூலம் தம் தேக உறுப்புகளை இயங்க வைத்திருக்கிறார்.

ஆழ்ந்த ஹிப்னடிஸ மயக்கநிலையில் மற்றவர் கொடுக்கும் கட்டளைகளை நோயாளியின் உள்மனம் உடனே ஏற்றுக்கொண்டு செயலாற்றுகிறது. ஆனால் பாதித் தூக்க நிலையில் தமக்குத்தாமே கொடுத்துக் கொண்ட கட்டளைகள் இவ்வளவு துரிதமாக வேலை செய்யாவிட்டாலும், பாதிப் பலன்களைக் கொடுக்கிறதென்றே சொல்லவேண்டும். இதைப்பற்றி மேலும் சிந்தித்து அறிஞர்கள் வேறு முறைகளையும் கண்டுபிடித்தார்கள். தன்னுடைய மயக்க நிலையில் தானே கட்டளைகளை பிறப்பிக்க முடியாதல்லவா? அதற்காகவே ஒரு யுக்தியையும் கண்டுபிடித்தார்கள்.

ஒருவர் தமக்குத் தாமே ஹிப்னடிஸத் தூக்கத்தை வரவழைத்துக் கொள்வதற்கு ஒரு புதிய முறையை அறிஞர் பெர்ன்ஹீம் கண்டுபிடித்தார். சில கட்டளைகளைக் கிராமபோன் ரிகார்டுகளில் பதிவு செய்துவிடுவது. பலதிறப்பட்ட கட்டளைகளைப் பல ரிகார்டுகளில் பேச வைத்து விட்டால், ஒருவர் தமக்குத்தாமே இந்த ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தை வரவழைத்துக் கொள்ளலாம். பிறருக்குச் செய்யும்போது அதே கிராமபோன் ரிகார்டுகளை உபயோகிக்கலாம். ஹிப்னடிஸச் சிகிச்சை செய்யும் மருத்துவருக்கு இந்த ரிகார்டுகள் மிகவும் உபயோகமாக இருக்கும். நோயாளிக்கு ஹிப்னடிஸ அசைவுகளை வழங்கிக் கொண்டிருக்கும்போதே, கிராமபோன் ரிகார்டுகள் வழங்கும் கட்டளைக்ளை நோயாளியின் உள்மனம் ஏற்றுக் கொண்டு, கீழ்ப்படியத் தொடங்கும்.

ஹிப்னடிஸ சிகிச்சையை ஏற்றுக்கொண்டு மயக்க நிலையை அடைபவர்களும் உண்டு; தூக்க நிலையை அடையாதவர்களும் உண்டு. சாதாரணமாகப் பத்துப் பேர் களுக்கு ஹிப்னடிஸ சிகிச்சை அளித்தால், சிகிச்சையைத் தொடங்கும்போதே இரண்டொருவர் வெகு விரைவில் தூக்கநிலையை அடைந்து விடுகிறார்கள். மற்றவர்கள் 3, 4 நாட்கள் சிகிச்சை பெற்றால்தான் தூக்கமயக்க நிலையை அடைகிறார்கள். இவ்வாறு சிலர் மட்டும் விரைவிலேயே தூக்கநிலையை அடைந்துவிடுவது ஏன்? மற்றவர்கள் ஏன்

விரைவில் மயக்க நிலையை அடைவதில்லை? இதற்குரிய காரணம் எளிதில் கண்டுபிடிக்க முடியாமல் இருக்கிறது. இதற்கு நோயாளிகளின் மனோநிலைதான் காரணமாக இருக்கும் என்று அறிஞர்கள் நினைக்கிறார்கள்.

கட்டுப்படாதவர்கள் யார்? யார்?

''ஒவ்வொன்றையும் நிதானித்துக் கவனித்துச் செயல்படுகிறவர்கள், எளிதில் ஹிப்னாடிஸ சிகிச்சையின் பயனாகத் தூக்க மயக்கத்தை அடைவதில்லை'' என்று அறிஞர் வாயிடுடக்கே கூறுகிறார். சந்தர்ப்பத்திற்குத் தகுந்தபடி உடனே ஒருவன் செயல்படுகிறான். தன்னை அவமதிப்பவனை உடனே கன்னத்தில் அறைகிறான் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இப்பேர்ப்பட்டவன் விரைவில் ஹிப்னாடிஸ சிகிச்சைக்கு இணங்குகிறான். சிகிச்சையை ஆரம்பித்தவுடன் மயக்க நிலையை அடைந்து விடுகிறான். ஆனால், மற்றொருவன், வேறொருவனால் தாக்கப்பட்டாலோ, அவமானப் பட்டாலோ சற்று யோசித்துப் போலீஸ்காரனைக் கூப்பிட்டு நியாயம் பெற எண்ணுகிறான். இவன் நிதானித்து யோசிப்பவன் அல்லவா? இப்பேர்ப்பட்டவனை ஹிப்னாடிஸ சிகிச்சையின் மூலம் மயங்கவைக்க முடியாது.

மனவலிமை இல்லாதவர்களையும், சித்த ஸ்வாதீனமில்லாதவர்களையும், மூளையில் சக்தி இல்லாதவர்களையும், சஞ்சல புத்தியுள்ளவர்களையும், எளிதில் சிகிச்சையாக ஹிப்னாடிஸ தூக்க மயக்கத்தைக் கொடுத்து வெற்றிபெறலாம் என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். இது தவறு. இவர்களை எளிதில் மயக்கநிலைக்குக் கொண்டுவருவது கஷ்டம். முட்டாள்களைத் தூங்க வைப்பது கஷ்டம். ஏனென்றால், இவர்களுக்கு ஸ்திர புத்தியில்லை; சஞ்சல புத்திதான் இருக்கும்; மனம் ஓர் நிலையில் நிற்காது. அதனால்தான், இவர்கள் மனம் எளிதில் கட்டுப்படாது என்று அறிஞர் ப்ரெய்டு முடிவு காண்கிறார். ''முட்டாள்களுக்குச் சிகிச்சையளித்து என்னால் வெற்றிபெற முடியவில்லை'' என்று ஒப்புக்கொள்கிறார் அறிஞர் ப்ரெய்டு.

சிகிச்சைக்கு உகந்த மனநிலை

ஹிப்னடிஸ சிகிச்சைக்கு எப்படிப்பட்ட மனநிலை உள்ளவர்கள் விரைவில் அடிமையாகிறார்கள், எப்பேர்ப்பட்டவர்கள் அடிமைப்படுவதில்லை என்பதை ஆராய்வோம்.

> ''எவருக்கு மனம் ஒரு நிலையில் நிற்கிறதோ, அவர் எளிதில் ஹிப்னடிஸ மயக்க நிலையை விரைவில் பெற்று விடுவார்.''

> ''மனம் ஒரு நிலையில் நிற்காமல் சஞ்சல புத்தியுள்ளவர்கள் விரைவில் ஹிப்னடிஸ சிகிச்சைக்குக் கட்டுப்படுவதில்லை.''

சிலர் எப்போதும் மனதை ஒரு நிலையில் நிறுத்தாமல், பலவகையான யோசனைகளைச் செய்துகொண்டே இருப்பார்கள். தங்கள் வாழ்க்கையை நினைத்து நினைத்து, ''ஐயோ நாம் கஷ்டப்படுவது கொஞ்சமா? இது எப்போது தீரும்? இக் கஷ்டங்களே ஒழியாதா?'' என்று எண்ணிக் கொண்டே தங்களைத் தாங்களே சபித்துக்கொள்வர்கள். இனி வாழ்க்கையில் எந்தச் சுகமுமே அடையப்போவதில்லை என்றும் மனத்தைத் தளர்ச்சி அடைந்துவிடும்படி செய்து கொள்வார்கள். ஏதாவது ஒரு நோய் கண்டாலும், ''இந்த நோய் ஏன் வந்தது? எப்படி வந்தது? அதிகரித்துவிட்டால் நம் கதி என்ன?'' என்று பலவாறு வியாதியைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்வதும், இனி இதனால் வாழ்க்கையே இருண்டுவிடும் என்று பயப்பட்டு முகத்தைத் தொங்கப் போட்டுக் கொண்டும் உட்கார்ந்து விடுவார்கள். இப்படிப்பட்டவர்களுக்கும் ஹிப்னடிஸ முறைப்படி தூக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியாது. ஏனென்றால், இவர்களுடைய மனம் ஒரு நிலையில் கட்டுப்படாது. அதனால், சிகிச்சையின் மூலம் இவர்களை எளிதில் கட்டுப்படுத்த முடியாது. இம்மாதிரி அனாவசியமான சஞ்சலங்களையும், அனாவசிய ஆராய்ச்சிகளையும் நிறுத்தினால் தான் வாழ்க்கையில் இவர்கள் உருப்படுவார்கள்; இன்பம் காணவும் முடியும். மனம் ஒரு நிலையில் நிற்கவேண்டும்; அப்போதுதான் இவர்கள் மனவுறுதியையும், மனச்சாந்தியையும் பெறமுடியும்.

இவர்களுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பது வீணாகும். இவர்கள் பொதுவாக நன்மை அடைவதும் கஷ்டமே. ஆனாலும், தொடர்ந்த முயற்சி பலன் தரும்.

சில அதிசய உண்மைகள்

நம்பிக்கையுடன் வருபவர்களை எளிதில் ஹிப்னடிஸ சிகிச்சையின்மூலம் தூங்கவைக்கலாம் என்று நினைப்பதுண்டு. நம்பிக்கையுள்ள மனப்பான்மைக்கும் ஹிப்னடிஸ சிகிச்சைக்கும் சம்பந்தமே இல்லை. ''ஹிப்னடிஸ மயக்கமா? என்னைத் தூங்கவைக்க முடியுமா?'' என்று கேலிச் சிரிப்புச் சிரித்துக்கொண்டே வந்தவர்கள், எளிதில் ஹிப்னடிஸ தூக்கமயக்கத்தை அடைந்துவிடுகிறார்கள். ஹிப்னடிஸ சிகிச்சையில் நம்பிக்கையே இல்லாதவர்களையும் எளிதில் மயங்கித் தூங்கவைத்து விடலாம் என்பது டாக்டர் ப்ராம்வெல் கண்ட உண்மையாகும்.

நல்ல ஆரோக்கியமுள்ளவர்களையும், திட சரீரமுள்ளவர்களையும் எளிதில் தூங்கவைத்து விடலாம். நல்ல அறிவாளிகளாய் இருப்பவர்களையும், மதிநுட்பமுள்ளவர்களையும் எளிதில் மயக்கிவிடலாம் என்று அறிஞர்களாகிய வான் கிராப்டு, பெர்ன்ஹீம், லைபால்டு முதலியவர்கள் அபிப்பிராயபடுகிறார்கள்.

ஹிப்னடிஸ சிகிச்சை பலமுறை கொடுத்தும் ஒருவரை மயங்கவைக்க முடியவில்லையானால், அவரைத் திடீரென்று ''புத்தியில்லாதவர்'' என்று சொல்லிவிட முடியாது. ஒருவர் அறிவாளியாகவும், மதியூகியாகவும் இருப்பார். அவருக்கு ஹிப்னடிஸ சிகிச்சையை நாம் கொடுக்கும்போது, ''இந்தச் சிகிச்சையை எப்படிக் கொடுக்கிறார்கள்? இதன் விவரங்கள் என்னென்ன? திடீரென்று நம்மைத் தூக்கம் எப்படி ஆட்கொள்ளும்?'' என்று ஆராய்ச்சி செய்வார்களானால், அவரைத் தூங்கவைக்க முடியாமற் போய்விடும். ''ஹிப்னடிஸ மருத்துவச் சிகிச்சை தோல்வியுறச் செய்யவேண்டும். நாம் தூங்கவே கூடாது. இவர் எப்படித்தான் நம்மைத் தூங்க வைக்கிறாரோ

பார்ப்போம்'' என்று மன உறுதியுடன் இருக்கும் ஒருவரை, ஹிப்னடிஸ சக்தியால் தூங்க வைக்கவே முடியாது.

ஹிப்னடிஸ முறைக்கு நோயாளியின் ஒத்துழைப்பு அவசியம். அவருடைய மனம் பலவாறு சிதறக்கூடாது. அவருடைய மனம் ஒரு நிலையில் நிற்கவேண்டும். மனம் கட்டுப்பட வேண்டும். அப்போதுதான் அவரை எளிதில் தூங்க வைத்துச் சிகிச்சையளிக்க முடியும். ஹிப்னடிஸ மருத்துவர் நோயாளிக்குச் சிகிச்சையளிக்கச் சில கட்டளை களை வழங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது, நோயாளியின் மனம் வேறு பல கட்டளைகளைத் தனக்குத்தானே உண்டாக்கிக் கொண்டிருந்தால், சிகிச்சை பயன்படாது.

நோயாளி ஒருவரைத் தனியாக வைத்துச் சிகிச்சையளிப்பதற்கும், அவரை ஒரு கூட்டத்தில் வைத்துச் சிகிச்சையளிப்பதற்கும் வித்தியாசம் அதிகம் இருக்கிறது. கூட்டத்தில் சிகிச்சை செய்வது எளிதாகிறது. டாக்டர் மெஸ்மரே இதன் உண்மையைக் கவனித்திருக்கிறார்.

மருத்துவர் தனிப்பட்ட ஒருவருக்குச் சிகிச்சை அளிக்கும் போது, அவருடைய மனம்தான் செயல்படுகிறது. ஒரு கூட்டத்தின் மத்தியில் நோயாளி இருக்கும்போது, அந்தக் கூட்டத்திலுள்ள எல்லோருடைய மனங்களின் சக்தி எல்லாம் சேர்ந்து நோயாளியைத் தாக்குகிறது. இது ஹிப்னடிஸ சிகிச்சையை மேலும் எளிதாக்குகிறது.

கூட்டங்களில் வேடிக்கை

நீங்கள் தெருவில் செய்யும் வேடிக்கையை கவனித்திருப் பீர்கள். ''நண்பர்களே! இதோ பாருங்கள். இவரைத் தூங்க வைக்கப் போகிறேன். எல்லாரும் இவரையே பாருங்கள். எல்லோரும் சேர்ந்து கைதட்டுங்கள் பார்க்கலாம்'' என்று சொல்லிக்கொண்டே, அவனும் ''டம்டம்'' என்று தட்டுவான். கூட்டத்திலுள்ள எல்லோருடைய மனமும் குறிப்பிட்ட அந்த ஒருவர் பேரிலேயே ஒன்றுசேர்ந்து பாயும். இவ்வளவு பேர்களுடைய மனோசக்தியானது பேருதவி செய்யும்போது, வேடிக்கைக் காட்டுபவனுடைய முயற்சி

வெகுவிரைவில் பலன் அளித்துவிடுகிறது. வேடிக்கைப் பார்க்கிற கூட்டத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் ''அந்த ஆசாமிக்குத் தூக்கம் வருகிறதா?'' என்ற ஆவலுடன் அவரையே உற்றுக் கவனிப்பார்கள். அப்போது அத்தனை பேருடைய மனோசக்தியும் சேர்ந்து ஒருவரைத் தாக்கும். இதனால் தெருவில் ஹிப்னடிஸ மயக்கத்தை ஏற்படுத்தி வேடிக்கை காட்டுபவர்கள் மிக விரைவில் தங்கள் செயலில் வெற்றியடைகிறார்கள்.

இவ்வாறு ஒரு கூட்டத்திலுள்ள எல்லோர் மனமும் ஒன்றுசேர்ந்து செயல்பட வேண்டுமென்றால், கூட்டத்தில் அமைதி வேண்டும் என்பதும் அவசியம். அதனால்தான், ''இதோ வேடிக்கை காட்டுகிறேன். அவரை இப்போது தூங்க வைக்கிறேன். யாரும் சத்தம் போடாதீர்கள். பேசாதீர்கள். அவரையே உற்றுப் பாருங்கள், எப்படித் தூங்கப் போகிறார் என்று பாருங்கள். எல்லோரும் சேர்ந்து ஒருமுறை கைதட்டுங்கள்'' என்று சொல்வதை நீங்கள் கவனித்திருப்பீர்கள்.

இந்த உண்மையைக் கண்டுபிடித்த அறிஞர் லைபால்டு, நோயாளிகளுக்கு ஹிப்னடிஸ மருத்துவம் செய்யும்போது நோயாளியை மட்டும் தனி அறையில் வைத்துச் சிகிச்சை அளிப்பதில்லை. பலரை ஒன்றாகச் சேர்த்துவைத்து, அந்தக் கூட்டத்தின் மத்தியிலேயே ஒவ்வொருவராக அழைத்து மெஸ்மெரிச முறையின்மூலம் சிகிச்சையளிப்பார். அறிஞர் மெஸ்மெரும் இதே முறையில்தான் சிகிச்சை செய்துவந்தார் என்பதையும் நாம் அறியவேண்டும்.

ஹிப்னடிஸத்திற்கு இணங்கும் நிலை பற்றிய சில ருசிகரமான உண்மைகள் 'முதல் உலகந்தழுவிய புள்ளி விவரங்கள்' என்னும் பெயரோடு, ஹெரன்க் நாட்சிங் என்பவர் 1892 ஏப்ரலில் வெளியிட்ட புத்தகத்தில் தெளிவாகத் தரப்பட்டுள்ளன. பல நாடுகளிலுள்ள பதினைந்து தேர்ந்த ஹிப்னடிஸ மருத்துவர்கள், அதற்கான புள்ளிவிவரங்களை ஆராய்ந்து அளித்திருக்கின்றார்கள்.

அவர்கள் 8705 பேர்களை ஹிப்னடிஸம் செய்ய முயன்றார் கள். அவர்கள் அனுபவங்களிலிருந்து வெளியான உண்மை கள் இவை: "எந்த நாட்டினர் என்பது ஹிப்னடிஸத்திற்கு முதன்மையானதல்ல. ஸ்காட்டிஷ் காரரும், இந்தியரும், ஜெர்மானியரும், ஆஸ்திரியரும் எல்லாருமே இந்த வகையில் ஒருநிலைப்பட்டவராகவே விளங்கினார்கள்."

"இப்படியே ஆண் பெண் என்னும் பால் வேறுபாடும் ஹிப்னடிஸத்தில் எந்த வேறுபாட்டையும் காட்டுவதில்லை; இருசாராரும் ஒன்றுபோலவே காணப்பட்டனர்."

"பெரியவர்களைக் காட்டிலும், மூன்று வயதுக்கும் பதினைந்து வயதுக்கும் உள்பட்ட குழந்தைகளை எளிதாக ஹிப்னடிஸம் செய்ய முடிந்தது. ஒரு கூட்டத்திலிருந்த 260 குழந்தைகளுள் 90 சதவிகிதத்திற்கு மேற்பட்டவர்கள், எளிதாக, முதல் முயற்சியிலேயே ஹிப்னடிஸம் செய்யப் பெற்றனர்."

நோயாளி மருத்துவர் ஒத்துழைப்பு

"சிகிச்சை அளிக்கப்படும் நபர் தம் மனதை ஒரு நிலையில் உறுதியாக நிறுத்தவேண்டும் — இவ்வாறு செய்து ஒத்துழைக்க வேண்டும் என்பது அவசியந்தான். அது போலவே மருத்துவம் செய்பவரும் தமது மனதை ஒரு நிலையில் உறுதியாக வைக்கவேண்டியது அவசியம்" என்பதை அறிஞர் ஜேனட் அறிவுறுத்துகிறார். மேலும் மருத்துவர் ஊக்கத்துடன் இருக்கவேண்டும். அவருக்குத் தொழில் உற்சாகமும் இருக்கவேண்டும். அவர் நரம்புத் தளர்ச்சியுள்ளவராக இருக்கக்கூடாது. நிசக்தியாக இருக்கும் போதோ, சோம்பல் மிகுந்திருக்கும்போதோ உற்சாகம் இல்லாமல் இருக்கும்போதோ, ஆயாசமாக இருக்கும் போதோ, நோயாளிக்கு ஹிப்னடிஸ சிகிச்சை செய்ய முன்வரக்கூடாது. ஏனென்றால், மனோசக்தி ஒரு நிலையில் இல்லாமல் இருக்கும்போது, சிகிச்சையில் வெற்றி பெறவே முடியாது என்பதை உணரவேண்டும்.

தூங்கு என்றால் தூங்குவர்

முதலாவதாக, மெஸ்மெரிஸ முறைப்படி தம்மிடமுள்ள மின்சார சக்தியைப் பாய்ச்சுவதற்காகத் தம் பார்வையின் மூலம் நோயாளியை வசீகரிக்க வேண்டும். தம் கை அசைவினால் மின்சார சக்தியை அவருக்குப் பாய்ச்ச வேண்டும். அதன் பின்னர் கட்டளைகளை இடவேண்டும். இவ்வாறு மருத்துவர் தமது பயிற்சியை விருத்தி செய்துகொண்டு வேண்டிய அனுபவம் அடைந்துவிட்டால், சாதாரணமாக ஒருவரைப் பார்த்து, ''தூங்கு! நீ தூங்கிக் கொண்டிருக்கிறாய்!'' என்று சொன்னாலே போதும், உடனே நோயாளி ஹிப்னடிஸாகித் தூங்கிவிடுவார். இந்தச் சக்தியை எல்லோருமே அடையலாம். அனுபவமும் பயிற்சியுமே வேண்டும். எல்லா நோயாளிகளின் விஷயத்திலும் ஒரே வகையான முறையை அனுசரிப்பது என்பதைவிட்டு, ஆளுக்குத் தகுந்தாற்போல் முறையை மாற்றிக்கொள்ளவும் அறிந்திருக்க வேண்டும். இதற்காகவே பல முறைகளைப் பற்றியும் இங்கே நாம் எடுத்துச் சொல்லி வருகிறோம்.

முதன்முதலாக வெளிச்சம் அதிகமில்லாத அறையில் நோயாளியை வைத்து, ஹிப்னடிஸத் தூக்கத்தை ஏற்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டும். சக்தி அதிகரிக்க அதிகரிக்க நோயாளிகளுக்கு வெளிச்சத்திலும், திறந்தவெளிகளிலும் வைத்துச் சிகிச்சை அளிக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

ஒருவர் ஹிப்னடிஸ மயக்கத்தில் இருக்கும்போது அவருடைய உள்மனம் மருத்துவருடைய கட்டளைகளுக்குக் கீழ்ப்படிகிறது. ஆகையால் மருத்துவருடைய குரல் சந்தேகத் துடனோ நடுக்கத்துடனோ இருக்கக்கூடாது. நோயாளி தூக்க மயக்கத்தில் இருந்தாலும் அதை அறவே மறந்து ஒரு விழிப்புள்ள மனிதருக்குக் கொடுக்கும் உத்தரவுபோல் மருத்துவர் கட்டளைகளைத் தெளிவாகவும் வலியுறுத்தியும் சொல்ல வேண்டும். அப்போதுதான் தூக்கத்தில் உள்ளவருடைய உள்மனம் உடனே கீழ்ப்படியும்.

ரகசியம் எதுவும் வேண்டாம்

ஹிப்னடிஸ முறையை ரகசியமானதென்று கருதக் கூடாது. சிகிச்சை பெறுவோருக்கு சொல்லக்கூடாது என்றும் நினைக்கக்கூடாது. சிகிச்சை பெறுவோருக்கு இதைப்பற்றிச் சொல்லிச் சிகிச்சையின் மூலம் நன்மைகள் உண்டாகும் என்று விளக்கமாக சொல்லதே நல்லது. சிலர் அறியாமையின் காரணமாக ஹிப்னடிஸமுறை நமக்குக் கெடுதல் விளை விக்குமோ என்று நினைப்பார்கள். அவர்களுக்கு இந்த முறையின் விவரங்களைச் சொல்லி, அவர்களுடைய பயத்தைப் போக்கவேண்டும். ஹிப்னடிஸ முறையின்மூலம் தூக்கநிலை ஏற்பட்டால், அதனால் எந்தவிதமான கெடுதலும் ஏற்படாது என்பதையும் தெளிவாகச் சொல்லி அவர்களை நம்பவைக்க வேண்டும்.

அறியாமையை அறவே விரட்டுங்கள்

''எவ்வாறு தூக்கநிலையை ஏற்படுத்தி, உங்களிடம் உள்ள மின்சார சக்தியைப் பாய்ச்சப் போகிறீர்கள்? அதனால் எவ்வாறு நன்மைகள் ஏற்படும்?'' என்பதையும் விவரிப்பது நல்லது. இவ்வாறு விவரித்துச் சொல்வதின் மூலம் நோயாளிக்கு இருக்கும் சந்தேகங்கள் அறவே போய் விடுகின்றன. அவருடைய ஒத்துழைப்பும் கிடைத்து விடுகின்றது. ''மனதை வேறு எங்கும் அலையவிட வேண்டாம். தூங்கவேண்டும் என்று மனத்தை ஒருநிலையில் நிறுத்து, வேறு எந்த யோசனையும் வேண்டாம்'' என்று சொன்னால், அவருடைய சொந்த நன்மையைக் கருதி நோயாளியும் ஒத்துழைப்பார். இந்த ஒத்துழைப்பின் உதவியுடன் நோயாளிக்கு எளிதாக நன்மை செய்து நீங்களும் தொழிலில் வெற்றி பெறலாம்.

பயமோ கலக்கமோ கூடாது

இவ்வாறு பகிரங்கமாகத் தமது முறைகளைச் சொல்லி நோயாளியின் பயத்தைப் போக்காவிட்டால், அவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள் தெரியுமா? இவர் ஏதோ புதியமுறையைக் கையாளுகிறார் — இது 'என்ன மந்திரமோ மாயமோ? பில்லி

சூன்யமோ? நமக்கு என்ன கெடுதல் விளைவிக்குமோ?' என்று பயப்பட வேண்டியதாக ஏற்படும். இந்தப் பயம் என்ன செய்யும் தெரியுமா? நோயாளிக்கு உங்களுடைய மருத்துவ முறையில் நம்பிக்கை ஏற்படாததும் தவிர, அவருக்கு ஒருவிதப் பயம் — மனக்கலக்கம் — ஏற்பட்டு, அவர் உம்முடைய சிகிச்சைக்கு ஒத்துழைக்காமல் இருக்கும் மனோநிலையையும் அடைந்துவிடுவார். இதன் பயன் என்ன தெரியுமா? மருத்துவருக்கு வெற்றி கிடைக்கிறது. அறிஞர் எமிலி கூ என்னும் புகழ்பெற்ற ஹிப்னடிஸ மருத்துவர் தம்மிடம் வரும் நோயாளிகளுக்குத் தமது முறையைப் பற்றி விவரமாகச் சொல்லி, அவர்கள் அதன் மேன்மையை ஒப்புக்கொள்ளும்படி செய்வார். இதனால் நோயாளி களுக்கும் இவருடைய வார்த்தையில் நம்பிக்கை இருந்தது. விசுவாசத்துடன் அவர்கள் மருத்துவர் கூறுவதுபோல் நடந்து கொள்ளுவார்கள்; பயனும் பெறுவார்கள்.

அறிஞர் மெஸ்மர் அவர்கள் விஷயத்தில் நாம் என்ன அறிகிறோம்? மெஸ்மெரிசம் என்னும் மனோவசிய முறையைப் பற்றி அவர் பிறருக்குச் சொல்லாமலேயே இருந்தார். இதை அவர் மிகவும் ரகசியமாகப் பாதுகாத்து வந்தார். இதன் பலனாக இவருடைய முறையைப்பற்றித் தெரிந்து கொள்ளாமல், இதனால் என்ன கெடுதல் நேரிடுமோ? என்று நினைத்தே அவர் எள்ளி நகையாடப் பட்டார். நாட்டைவிட்டு வெளியேறும்படியான நிலைமை யையும் அவருக்கு உண்டாக்கி விட்டார்கள். அவர் வேறு நாட்டிற்குச் சென்ற பின்னர் தம்முடைய அபூர்வ முறையைப் பலருக்கும் கற்பிக்கத் தொடங்கினார். அப்போதுதான் அவருடைய வைத்திய முறை 'மெஸ்மெரிசம்' என அவர் பெயராலேயே பிரபலமடைந்தது. அவருக்குப் புகழ் கிட்டியது. மெஸ்மெரிசத்தைப் பற்றிய அறியாமையும் நீங்கியது.

ஆகையால், மெஸ்மெரிசம், ஹிப்னடிஸம் என்பவை மக்களுக்கு நன்மை செய்யும் உயர்நோக்கத்துடனேயே,

அறிஞர்கள் எவ்வளவோ கஷ்டப்பட்டு ஆராய்ச்சிகள் பல செய்து, சிந்தித்துக் கண்டுபிடித்த முறைகளாகும். இதைப் பற்றி ஏன் மூடுமந்திரம் — ரகசியம் — இருக்கவேண்டும்?

எல்லோருக்கும் பயன்படக்கூடிய ஞானம் எதுவானாலும் அது உலகெலாம் பறைசாற்றப்பட வேண்டும். அப்போதுதான் அதைக் கண்டுபிடித்தவர்களுக்கும் நல்ல பெயர். அந்த ஞானத்தின் மூலம் கோடிகோடியான மக்களும் நன்மைகள் அடையலாம். உண்மையான ஞானத்தை அடைய ஒவ்வொருவருக்கும் உரிமை உண்டு. இதே எண்ணத்தால் தான் தாம் கற்றிருந்த உண்மைகளை, எவ்வளவோ கஷ்டப்பட்டு அடைந்த ஞானத்தை, ரகசியமாக வைத்துக் கொள்ளாமல், உலகோர் எல்லோரும் அறிந்து பயன்பெறச் செய்து விட்டார் ஸ்வாமி விவேகானந்தர். இவ்வாறு ஞானத்தைப் பரப்பிய ஸ்வாமி விவேகானந்தரைச் சிறந்தவோர் ஞானாசிரியன் என்று உலகமே புகழும் நிலை ஏற்பட்டது. அவர் அடைந்த மனோசக்தியைப் பற்றி மக்களுக்கு விவரித்துச் சொல்லி, நீங்களும் என்னைப்போல் ஞானத்தை அடையத்தான் வேண்டும் என்று இடைவிடாமல் போதித்து வந்திருக்கிறார் அவர் என்பதை நாம் எல்லோரும் அறிவோம்.

11. வெற்றிக்கு வழி

''இந்தச் சிகிச்சை முறையை நாம் அப்பியாசம் செய்தால் நிச்சயமாக வெற்றியடைய முடியுமா? தோல்வியடைந்து விட்டால் அவமானமாகி விடுமே! கற்றுக் கொள்ளச் செய்த உழைப்பெல்லாம் வீணாகிவிடுமே!'' என்று சிலர் நினைப்பதுண்டு. இவ்வாறு நினைப்பவர்களுக்குத் தங்கள் சக்தியிலேயே நம்பிக்கை ஏற்படுவதில்லை. பயம் தோன்றி விட்டால் மனோசக்தி பறந்துபோய் விடுகிறது. தயக்கம், சந்தேகம் எல்லாம் சேர்ந்து சோர்வு என்பதைக் கொடுத்து விடும். மனோசக்தியை விருத்தி செய்துகொண்டு பிறருக்குச் சிகிச்சை செய்து வெற்றி பெறவேண்டும் என்ற ஆசையுள்ளவர் எவராயினும், ''நான் வெற்றி பெறுவேன்; மனோசக்தியை வேண்டிய மட்டும் அடையத் தவற மாட்டேன்'' என்ற மனோ உறுதியுடனும், தீர்மானத்துடனும் பயிற்சிகளை ஆரம்பிக்க வேண்டும். இந்த மனோவுறுதியே ஒருவரை வெற்றிக்குச் செலுத்தும் சக்தியுள்ளதாகும். இவ் விஷயத்தை ஒவ்வொருவரும் நன்றாகப் பதித்துக்கொள்ள வேண்டும். தைரியமும் உறுதியும் இருந்தால் சுலபமாக வெற்றியை அடையலாம்.

சக்தி பெருகவேண்டும்

ஹிப்னடிஸ மெஸ்மெரிச முறைகளைக் கற்று அப்பியாசம் செய்ய விரும்புவோர் முக்கியமானதோர் விஷயத்தையும் கவனிக்க வேண்டும். தங்கள் மின்சார சக்தியைப் பிறருக்கு ஊட்டும் மெஸ்மெரிச முறையிலோ, தூக்கமயக்க நிலையை ஏற்படுத்திக் கட்டளைகளைப் பிறப்பிக்கும் ஹிப்னடிஸ முறையிலோ, முதன்முதலில் வெற்றி காணாமற் போய்விடக்கூடும். இதற்காகவே மனத் தளர்ச்சியடைந்து விடக்கூடாது. சாதாரண மருத்துவத்தைப் போன்றது இதுவல்ல. இங்கே மருந்து ஒன்றும் வேலை

செய்வதில்லை. மருத்துவருக்கு உண்டான மனோசக்தியும் மின்சார சக்தியும்தான் வேலை செய்யவேண்டும். ஆகையால் மருத்துவருக்கு இந்த இரண்டு சக்திகளும் நிறையவே உண்டாக வேண்டும். இவைகளை உபயோகிக்கும் முறைகளையும் அவர் தெரிந்திருக்க வேண்டும். மனோசக்தி, மின்சாரசக்தி இரண்டையும் முதலில் அடைந்தால்தானே முயற்சியில் வெற்றியென்பது ஏற்படும்? ஆகையால் இந்தச் சக்திகளை நிறையச் சம்பாதித்துக்கொண்டே பிறருக்குச் சிகிச்சையளிக்க வேண்டியதாகிறது. எனவே, தங்கள் சக்திகளை வளர்த்துக்கொண்டு, நம்பிக்கையுடனும் தைரியத்துடனும் சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்துகொண்டால், குறுகியகால அளவிலேயே வெற்றியடைந்து, தாமும் புகழ் அடைவதல்லாமல், பலருக்கும் நன்மை செய்யவும் முடியும் என்பது நிச்சயம்.

ஹிப்னடிஸ மெஸ்மெரிஸ முறைகளில் வெற்றிகண்ட அறிஞர், முயற்சி செய்ததும் உடனே திடீரென்று வெற்றியடைந்து விட்டார்களா? இல்லையே? அவர்கள் பல காலம் அப்பியாசம் செய்து, மனதை அதில் ஊன்றி, தன்னம்பிக்கையுடனும், வெற்றியை அடையத்தான் வேண்டும் என்னும் ஒரே உறுதியுடனும் பாடுபட்டால்தான் முடிவில் வெற்றியைக் கண்டார்கள் என்பதை நாம் கவனிக்கவேண்டும்.

ஒருவருக்கு ஹிப்னடிஸ முறையில் தூக்க மயக்கத்தை உண்டாக்க வேண்டுமானால், அவருக்கு உங்கள் கருத்தைச் சொல்லிவிட வேண்டும். ''சிலருக்கு விரைவில் தூக்க மயக்கம் வரும். வேறு சிலருக்குப் பலநாள் முயற்சிகளின் பேரில்தான் தூக்க மயக்கம் ஏற்படும்'' என்றும் அவரிடம் சொல்லி விடுவதே நல்லது. ஏனென்றால், முதல்நாள் நீங்கள் முயற்சி செய்ததின் பயனாக அவருக்குத் தூக்கம் வரவில்லையானால், அவர் உங்களைப் பார்த்துச் சிரிப்பார். எளிதில் தூங்குபவர்கள், எளிதில் தூங்காதவர்கள் என்று இரண்டு பிரிவினராக மக்களைப் பிரிக்கவேண்டும் என்னும் உண்மையை, ஒவ்வொருவரும் அறியும்படி செய்வதே நல்லது.

முதல்நாளில் ஒருவருக்குத் தூக்க மயக்கத்தை உண்டாக்க முடியவில்லையானால், மறுநாள், அதற்கும் மறுநாள், தொடர்ந்து முயற்சி செய்யவேண்டும். இரண்டு நாள், மூன்று நாள் சிகிச்சையளித்தால், நான்காவது நாளில் சுலபமாகத் தூக்கத்தில் ஆழ்ந்துவிடுவார்கள். அதன் பின்னர் அவர்களை மயங்கவைப்பதும் சுலபமாய்விடும். வேறு சிலர் விஷயத்தில் முதல் இரண்டு நாட்களில் தூக்க மயக்கம் ஏற்பட வில்லையானால், இரண்டு நாட்கள் இடையில் விட்டுவிட்டு அதன் பின்பு சிகிச்சையை ஆரம்பிக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதின்மூலம் நோயாளியைத் தூங்கச்செய்வதில் வெற்றி பெறலாம்.

சிகிச்சையைச் செய்யும் மருத்துவருக்கு விசேஷமாகப் பொறுமை இருக்கவேண்டும். எக்காரணத்தைக் கொண்டும் அதைரியத்திற்கும், அவசரத்திற்கும் இடம் கொடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

ஹிப்னடிஸ முறையைப் பற்றி இரண்டொரு புத்தகங்களைப் படித்துவிட்டதனாலேயே இதைப் பற்றிய ஞானம் வந்துவிடாது. சிலர் புத்தகப் படிப்பின் ஆதாரத்தைக் கொண்டே உடனே சிகிச்சையளிக்கக் கிளம்பிவிடுகிறார்கள். வெற்றி கிடைக்காமல் போனால், இந்தச் சிகிச்சை முறையைப் பற்றியே ஏளனமாகப் பேசக் கிளம்பி விடுகிறார்கள். இது தவறு. ஞானத்தைக் கொடுக்கும் ஒரே நூலைப் படித்தாலும் போதும். படித்ததைப் பற்றி நன்றாகச் சிந்தித்து அப்பியாசம் செய்ய வேண்டும். மின்சார சக்தியையும், மனோசக்தியையும் அபிவிருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டும். தாம் சக்தியடைந்து விட்டோம் என்பதை அவரவர்களே உணரவேண்டும். அதன் பிறகுதான் மற்றவர்களுக்குச் சிகிச்சை செய்யக் கிளம்ப வேண்டும்.

சிலருக்குச் சீக்கிரத்தில் தூக்கமயக்கம் ஏற்படுத்துவதற்கு தாமதம் ஏற்படுகிறது என்று கூறினோம் அல்லவா! ஒருவருக்கு 500 முறைகள் சிகிச்சை கொடுத்ததின் பேரிலும், மற்றொருவருக்கு 700 முறைகள் சிகிச்சை செய்ததின் பேரிலும்தான் ஹிப்னடிஸத் தூக்க மயக்கத்தை ஏற்படுத்த

முடிந்ததாகப் பெர்லின் நகரத்து டாக்டர் ஆஸ்கர் வாக்ட் என்பவர் தம்முடைய அனுபவத்தைக் கூறுகிறார். நூற்றுக் கணக்கான நாட்கள் ஒருவருக்குச் சிகிச்சையளித்துக் கடைசியில்தான் வெற்றி பெற்றாரென்றால், அந்த மருத்துவருக்கு எவ்வளவு பொறுமையும் நம்பிக்கையும் இருந்திருக்க வேண்டும்? தோல்விமேல் தோல்வியடைந்து கடைசியில் வெற்றிபெற்ற போது அந்த மருத்துவருக்கே எவ்வளவு சந்தோஷமும் பெருமையும் ஏற்பட்டிருக்க வேண்டும்? தூக்க நிலையை அடையாமல் இவ்வளவு பிடிவாதமாக உள்ளவர்கள் மிக மிகச் சிலரே இருப்பார்கள். ஆகையால், இந்தச் சிகிச்சையில் முதலில் வெற்றிகாண முடியாவிட்டாலும், நாளாவட்டத்தில் வெற்றி கிடைத்தே தீரும் என்னும் மன உறுதியுடன்தான் சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

விழிப்படையச் செய்வது எப்படி?

ஹிப்னடிஸ முறைப்படி தூக்கமயக்க நிலையிலிருப்பவரை எழுப்புவது எப்படி என்று சிலர் கேட்கலாம். இது மிகவும் சுலபமானதாகும். ஹிப்னடிஸ மயக்கம் சாதாரணமான துயிலையே கொடுத்திருப்பதால், விரைவிலேயே — தாமாகவே விழிப்படைந்து விடுவார்கள். தூக்கமானது ஆழ்ந்த தூக்கமாக இருந்தால், ''விழித்துக்கொள்'' என்று கட்டளையிட்டவுடனேயே மயக்கம் தெளிந்து எழுந்து விடுவார்கள்; அதிகமான தூக்கநிலையில், அதாவது மெய்ம்மறந்த நிலையில் இருக்கும்போது, நோயாளியின் உள்மனம் மருத்துவருடைய கட்டளைகளுக்குக் கீழ்ப்படிந்து கொண்டு இருக்கும். அந்த நிலையில் மருத்துவரே, ''எழுந்திரு; விழித்தெழு'' என்று சொன்னால் போதும். கீழ்க்கண்டவாறும் சொல்லலாம். ''உனக்கு எல்லா நோய்களும் பறந்தோடிவிட்டன; இனிச் சந்தோஷமாகவே இருப்பாய்; ஆகையால் புத்துயிர் பெற்று எழுந்திரு.''

ஹிப்னடிஸத் தூக்க நிலையில் இருப்பவர் பெரும்பாலும் விரைவிலேயே விழிப்படைந்து எழுந்துவிடுவார். அதைப் பற்றி ஏதும் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. ''அயர்ந்து

தூங்கிக் கொண்டிருக்கிறாரே; எப்படி விழிப்படைந்து விடுவார்?'' என்று ஹிப்னடிஸ மயக்கத்தை வரவழைத்த மருத்துவரே பயப்படக்கூடாது. முதன்முதலாக அப்பியாசம் செய்யும் மருத்துவர் இப்படிப் பயப்படக்கூடும்! அனுபவக் குறைவால் இந்த பயம் ஏற்படுவதுமுண்டு. இவருக்குத் தான் அமைதியும் நிதானமும், பொறுமையும் இருக்க வேண்டும். மருத்துவர்தான் மனசாந்தியுடன் இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

அயர்ந்து மெய்ம்மறந்து தூக்கநிலையில் இருக்கும்போது அவரை விழிப்படையச் செய்யவேண்டும் என்று எண்ணும் போது ஏதும் பரபரப்படையாமல் — மனச்சாந்தியை இழக்காமல் — நிதான புத்தியுடன் — தன்னம்பிக்கையுடன் — தூக்க நிலையில் இருப்பவருடைய நெற்றியின் மேல் மெல்லத் தட்டி, ''தூங்கினது போதும் இன்னும் இரண்டு நிமிஷங்களில் நீ விழிப்படைந்து விடுகிறாய்... இதோ விழிப்பு ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது... எழுந்திரு'' என்று மெல்லச் சொல்ல வேண்டும். இவ்வாறு நெற்றியின்மேல் மெல்லத் தட்டி எழுந்திருக்கும்படி கட்டளைகளை இரண்டு மூன்று முறைகள் பிறப்பித்தால் விழிப்பு ஏற்பட்டுவிடும் அப்போதும் விழிப்பு ஏற்படாவிட்டால் மருத்துவர் கவலைப்படாமல் — அமைதியாக இருக்கவேண்டும். தூக்கம் கலைந்து விரைவிலேயே நோயாளி மெல்ல விழிப்புப் பெற்று எழுந்து உட்கார்ந்து விடுவார் கொஞ்சநேரம் தாமதமானாலும் அதைப்பற்றி எதற்குப் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

தூக்கநிலையில் இருந்து விழிப்படையச் செய்வதற்கு சில அறிஞர்கள் சில யுக்திகளைக் கூறுகிறார்கள். டாக்டர் எஸ்டெய்ல் அவர்கள், ''தூங்கிக் கொண்டிருப்பவருடைய இமைகளை லேசாகத் தொட்டு மெல்லத் தேய்க்கவேண்டும். முகத்தில் குளிர்ந்த ஜலத்தை மெல்லப் பன்னீர் தெளிப்பது போல் தெளிக்கலாம்'' என்று கூறுகிறார். இவ்வாறு செய்தும் தூக்கம் தெளியவில்லையானால், ''நன்றாகத் தூங்கட்டும்' என்று நினைத்துச் சற்றுநேரம் விட்டுவிடலாம். ''மெல்ல

விசிறினாலும் விழிப்பு ஏற்பட்டுவிடும்'' என்று டாக்டர் ப்ரெய்டு கூறுகிறார். ஆனால், அறிஞர் ப்ராம்வெல் அம்மாதிரிப் பிரயாசை எடுத்துக்கொள்ளாமல் சுலபமாகவே விழிப்படையச் செய்யலாம் என்று கூறுகிறார். நான் தூங்கவைத்தவர்களை விழிப்படையச் செய்வதில் எனக்கு எவ்விதக் கஷ்டமும் உண்டாகவில்லை. நான் என் மன அமைதியைச் சற்றேனும் இழக்காமல் — பரபரப்பைக் காட்டாமல் — நோயாளியைப் பார்த்து, ''தூங்கினது போதும், விழிப்பை அடைந்துவிடு. இதோ பத்து என்று எண்ணுவ தற்குள் எழுந்திரு பார்க்கலாம். ஒன்று... இரண்டு... மூன்று... என்று எண்ணிக்கொண்டே போவேன். பத்து என்று எண்ணுவதற்குள் அவர் விழிப்படைந்து விடுவார்.

''அப்போதும் விழிப்படைந்து விடவில்லையானால் மறுபடியும் கட்டளையிட்டு, ஒன்றுமுதல் பத்து வரையில் எண்ணவேண்டும். அப்போது தூக்கம் கலைந்து விழிப்பு பெறுவார்.''

''நோயாளி சரிவரத் தூக்கம் கலையாமல் கண்விழித்தும், பாதி மயக்கநிலையிலும் இருந்தால் அவரை அப்படியே விடக்கூடாது.''

''தூங்கிவிடு... கொஞ்சம்... தூங்கு'' என்று கட்டளை யிட்டு, மீண்டும் தூங்க வைக்கவேண்டும். கொஞ்சநேரம் கழித்து விழிப்படையச் செய்தால், பளிச்சென்று விழிப்பை பெற்று எழுந்திருப்பார். ஆகவே, மருத்துவர் பரபரப் படையாமல் — நிதானத்தை இழக்காமல் — மனோவுறுதி யுடன் செயலாற்ற வேண்டும்.''

தூக்கம் கெடுதல் ஆகாது

இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் மருத்துவர் ஏன் அமைதியை இழக்கிறார் என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். இயற்கையாகச் சிலர் நன்றாகத் தூங்குவது உண்டல்லவா? சிலரைக் கூப்பிட்டவுடன் எழுப்பிவிடலாம்; வேறு சிலர் கும்பகர்ணத் தூக்கத்தில் இருக்கும்போது எவ்வளவோ கஷ்டப்பட்டு எழுப்புகிறோம். அப்போது நாம் பரபரப்படைவதில்லை; கவலைப்படுவதும் இல்லை. காரணம் என்னவென்றால்,

'அவர்' இயற்கையாகவே ஆழ்ந்து தூங்குகிறார். ஆனால், இப்போது ஹிப்னடிஸத் தூக்கநிலையில் ஒருவர் இருக்கும் போது, இவர் நமது முயற்சியினால்தானே தூங்குகிறார்... விழிப்பு ஏற்படாவிட்டால் என்ன செய்வது?'' என்று பரபரப்படையக்கூடாது. தன் சக்தியில் நம்பிக்கை வைத்திருக்க வேண்டும். ''தூக்கம் கலைந்து... நாம் சொன்ன படியே... நோயாளி விழிப்படைந்து விடுகிறார்... நமது கட்டளைகளுக்கு அவர் கீழ்ப்படியத்தான் வேண்டும்'' என்னும் நிச்சயமான நம்பிக்கையுடன் மருத்துவர் இருக்க வேண்டும். ''இன்னும் சற்றுநேரம் அதிகமாகத் தூங்கினாலும் தவறு கிடையாது. அவர் ஆரோக்கியத்துடன் முகமலர்ச்சி யுடன் எழுந்திருக்கத்தான் போகிறார். இதில் பயப்பட என்ன இருக்கிறது'' என்று மருத்துவர் கவலையில்லாமல் இருக்கவேண்டும்.

கட்டுப்பாடு உள்மனம்

ஹிப்னடிஸத் தூக்கநிலையில் ஒருவர் உட்பட்டு இருக்கும்போது, அவருடைய உடல், மனம் இரண்டும் என்ன நிலைகளை அடைகின்றன? விழிப்புடன் இருக்கும்போது இருந்த நிலையைவிட்டு என்னென்ன மாறுதல்களை அடைகின்றன என்பதை நாம் நன்றாகத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம். ஹிப்னடிஸத் தூக்க நிலையில் உட்படும் ஒருவருடைய உடல், மனம் இரண்டும் பல மாறுதல்களை அடைகின்றன.

ஹிப்னடிஸத் தூக்கமயக்கம் ஒருவருக்கு எப்படி வந்தது? மருத்துவருடைய சக்தியாலும் அவருடைய கட்டளை களாலும் தூக்கநிலை ஏற்பட்டதல்லவா? இந்த நிலையில், அவருடைய வெளிமனம் அடங்கி, உள்மனம் விழித்துக் கொள்கிறது. உள்மனம்தான் செயலாற்றக் கிளம்பியிருக் கிறது. இந்த உள்மனம் இப்போது மருத்துவருடைய கட்டளைகளுக்குத்தான் கீழ்ப்படியக்கூடிய நிலையில் இருக்கிறது; வேறு யாருடைய பேச்சையும் கேட்க உள்மனம் தயாராக இல்லை. மருத்துவருடைய கட்டளை களைத் தான் உள்மனம் கேட்கிறது — ஏற்றுக்கொள்கிறது —

கீழ்ப்படிகிறது. நோயாளியின் உடல் இப்போது உள் மனத்தின் ஆளுகையில் இருக்கிறது. அதனால், உடல் அசைவின்றி இருக்கிறது. உள்மனம் வேலை செய்யத் தொடங்கியிருக்கிறது என்று சொல்லவேண்டும். இந்த உள்மனத்திற்கு எவ்வளவு சக்தியிருக்கிறதென்பதைக் கவனிப்போம். உடலையும் உடலிலுள்ள உறுப்புக்களையும் என்னென்ன மாறுதல்களை அடையச் செய்யும் அபூர்வ சக்தியானது விழிப்படைந்த உள்மனத்திற்கு இருக்கிற தென்பதைக் கவனிப்போம். இதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியமாகும்.

உள்மனம் ஒரு குதிரை

உள்மனம் மிகவும் சூட்சுமமானது என்பதை நாம் அறியவேண்டும். மேலும், ஒவ்வொரு சொல்லும் மந்திரசக்தி வாய்ந்தது ஆகும். உள்மனம் எப்போது விழிப்படைந்து செயலாற்றத் தயாராக இருக்கிறதோ, அப்போது மருத்துவர் எந்த கட்டளைகளைப் பிறப்பித்தாலும் அதன்படி நடக்கத் தயாராக இருக்கிறது. ''சக்தியைவிடச் சொல்லும் சொல்லே அதிக சக்தி வாய்ந்தது'' என்னும் பழமொழியைக் கேட்டிருக்கிறோம் அல்லவா? அதனால் கட்டளைகளைப் பிறப்பிப்பதில் மிகுந்த ஜாக்கிரதையுடன் இருக்கவேண்டும். மருத்துவர் சொற்படியே உள்மனம் எதையும் செய்யத் தயாராக இருப்பதால் — அதை எப்படி வேண்டுமானாலும் இயங்க வைக்கும் சக்தியானது அவரிடமே இருப்பதால் — மருத்துவர் மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்கக் கடமைப் பட்டிருக்கிறார். இந்த நிலையில் — ஹிப்னடிஸத் தூக்க நிலையில் — சக்தியும் பலமும் முன்னைவிட அதிகமாகச் சேர்ந்து விடுகிறது. இவ்வளவு சக்தியையும் சேர்த்துக் கொண்டு, அதை உபயோகிக்க உள்மனம் தயாராக காத்திருக்கிறது; மருத்துவரின் ஆணையை மட்டுமே எதிர்பார்த்திருக்கிறது.

இவ்வாறு அளவுக்கு மீறிய ஆவேசமும் துடிப்பும் கொண்ட உள்மனம், அதிகாரத்தோடு சேர்ந்த ஆணையையே எதிர்பார்க்கிறது. அதிகாரம் செய்யும் குரலுக்கே உள்மனம்

கனிவோடு கீழ்ப்படியும். சந்தேகத்திற்குச் சற்றேனும் இடமில்லாமலும், அதிகாரத்துடனும் கூடிய ஆணைக்கே உள்மனம் உடனே இணங்கிச் செயற்படும்.

உள்மனம் ஒரு முரட்டுக் குதிரையைப் போன்றது. முரட்டுக் குதிரை தன்னைச் செலுத்துகிறவனுடைய சக்தியைக் கவனித்தே கீழ்ப்படியும். இல்லாவிட்டால், கண்ணிமைப் பொழுதில், அவனை எங்கோ தள்ளிவிட்டுப் பறந்துபோய்விடும். அதுபோலவே, ஹிப்னடிஸத் தூக்க மயக்கத்தில் உள்ளவனுடைய உள்மனமும் அளவுக்கு மீறிய சக்தி வாய்ந்தது. விசேஷத் துடிப்புடன் செயலாற்றக் கூடியது. எனவே, ஹிப்னடிஸ மருத்துவர், சந்தேகத்திற்கு இடமில்லாமல் அதிகாரத்துடன் தகுந்த சொற்களைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கட்டளைகளைப் பிறப்பிக்கவேண்டும். மருத்துவர் கோழையாக இருக்கவும் கூடாது; சபலபுத்தி உள்ளவராகவும் இருக்கக்கூடாது.

அற்புதங்கள் பல செய்யலாம்

உள்மனம் விழிப்புற்ற நிலையில் — ஒருவர் ஹிப்னடிஸத் தூக்க மயக்கம் நிலையிலே ஆழ்ந்து இருக்கும்போது — அவர் மூலம் என்னென்ன அற்புதங்களைச் செய்து காட்டலாம் என்பதைக் கவனிப்போம்.

சாதாரண நிலையில் உள்ளபோது இருந்ததைவிட இப்போது அவருக்கு இரண்டு மடங்கு உடல்வலிமை இருக்கிறது. ஆகையால், சாதாரண நிலையில் எவ்வளவு பளுவைத் தூக்குவாரோ, அதற்கு இருமடங்கு அதிக பளுவானதையும் இப்போது அவரால் தூக்க இயலும்.

ஹிப்னடிஸத்தின் மூலம் தன் உணர்வை மறந்து, மெய்ம்மறந்த நிலையில் இருக்கும்போது —

''இதோ உன் விரல் சிவந்துகொண்டே வருகிறது பார்'' என்று சொன்னால், கொஞ்ச நேரத்தில் அப்படியே அவர் விரல் சிவந்து இரத்தம் கட்டிவிடும்.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாயைப் பற்றியும், அறிஞர் போரெல் பரிசோதனை செய்து வெற்றி

பெற்றிருக்கிறார். ''உனக்கு நாளைய தினம் மாதவிடாய் ஏற்பட்டுவிடும்'' என்று ஆணையிட்டதை அனுசரித்து, அந்தப் பெண்ணுக்கு மறுநாளே மாதவிடாய் ஏற்பட்டு விட்டது. 'உன் உடல் விறைத்துக் கொண்டுவிட்டது' என்று சொன்னால், அதைப்போலவே நோயாளியின் உடல் விறைத்து நீட்டிக் கொண்டுவிடும். அறிஞர் பாரடிக் ப்ரஷ் என்பவர் மெய்ம்மறந்த நிலையில் உள்ள ஒருவருக்கு அதிர்ச்சியளிக்கக்கூடிய மின்சாரத்தைப் பாயவிட்டாராம். நோயாளி பாதிக்கப்படவேயில்லை. ''இன்ன உறுப்பில் நோய்'' என்று சொன்னால் அவ்வாறே நோயும் ஏற்பட்டுவிடும். இதேவண்ணம்,

''உன் பல்வலி இத்துடன் தீர்ந்தது.''

''உன் உடம்பிலுள்ள வலியெல்லாம் ஒழிந்தது.''

''உன் வயிற்றுவலி தீர்ந்தது.''

— என்று கூறினால், அவ்வாறே நோயாளிக்குக் குணம் ஏற்பட்டது. இதை அனுசரித்தே பாரிசவாயுவினால் (Paralysis) கைகால் உணர்வை இழந்துவிட்டவர்களுக்கும் பரிகாரம் அளித்து ஆரோக்கியம் அளிக்கப்பட்டிருக்கிறது. மெய்ம் மறந்த நிலையில் உள்ளவர்களுக்கும் ஆபரேஷன் செய்திருக் கிறார்கள். அப்போது நோயாளிக்கு வலியே தோன்றாது. விழித்த பிறகும் நோய் தெரியாமலிருக்க மெய்ம்மறந்த நிலையிலேயே தகுந்த ஆணைகளின் மூலம் முன் எச்சரிக்கை யாக ஏற்பாடு செய்துவிடுகிறார்கள். டாக்டர் ஹ்யூலெட் என்னும் அமெரிக்க மருத்துவர், ஒரு நோயாளிக்கு ''உன் மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வரவேண்டும்'' என்று ஆணை யிட்டார். அதுபோலவே, நோயாளியின் மூக்கிலிருந்து இரத்தம் கொட்ட ஆரம்பித்துவிட்டது.

கொப்புளங்கள் தோன்றும்

அறிஞர்கள் லைபால்டு, பெர்ன்ஹீம் என்னும் இரண்டு மெஸ்மெரிச அறிஞர்களின் முன்னிலையில், அறிஞர் போரெல் கீழ்க்கண்ட ஒரு சோதனையைச் செய்தார். ஒரு காகிதத்தில் பசையைத் தடவி, அதை ஒரு ஸ்த்ரீயின்

மெய்ம்மறந்த நிலையில் அவளுடைய இடதுபுறத்தில் சுற்றி ஒட்டிவிட்டு, ''இதோ காகிதம் ஒட்டின இடத்தில் கொப்புளங்கள் கிளம்பப் போகின்றன'' என்று அவளுக்கு ஆணையிட்டார். மறுநாள் அந்த ஸ்த்ரீக்கு அவர் காகிதம் ஒட்டின இடத்திலே கொப்புளங்கள் கிளம்பிவிட்டன.

இதேவண்ணம் ஒரு நர்ஸுக்கு மெய்ம்மறந்த நிலையை உண்டாக்கி, அவளுக்கும் கொப்புளங்களை அறிஞர் போரெல் ஏற்படுத்தினார். இந்த கொப்புளங்களுக்கு மருந்து போட்டுச் சிகிச்சை செய்தபின், அந்தத் தழும்புகள் வெகுநாட்கள் வரையில் இருந்தனவாம்.

நினைக்க முடியாத அற்புதத்தை அறிஞர்கள் டிபவ், பிலாஷ்ஷெர் என்பவர்கள் செய்துகாட்டினார்கள். மெய்ம்மறந்த நிலையில், ''உனக்கு 10 நாட்கள், 20 நாட்கள் வரையில் தாகமோ பசியோ இருக்காது'' என்று ஆணையிட்டாராம். இதை அனுசரித்தே, அவர்கள் விழிப்படைந்தபோதும் தாகமோ பசியோ இல்லாமல், அந்தக் காலவரையறையின்படி இருந்தார்கள். சாதாரணமாகத் தாகமோ பசியோ தோன்றாமல் நாட்கணக்காக இருக்க முடியாதல்லவா? முடியுமென்று ஹிப்னடிஸ மருத்துவர் ஒருவர் செய்து காட்டியிருக்கிறார். நாட்கணக்காகப் பசியோ தாகமோ இல்லாததாலும், அவர் எதையும் உட்கொள்ளாததாலும் — எந்த அசௌகரியத்திற்கும் ஆளாகவில்லை. இது மிகவும் ஆச்சரியமாய் இருக்கிறதல்லவா?

பூச்சிக்கடி தோன்றுகிறது

டாக்டர் ரிபால்கின், ''அதோ உன் காதுக்குக் கீழே என்னமோ செக்கச் செவேலென்று இருக்கிறதே? ஏதாவது பூச்சிக்கடியாகத்தான் இருக்கும்'' என்று மயக்கநிலையில் இருந்தவருக்குச் சொன்னார். சுமார் மூன்று நிமிஷங்களுக்குள் அவர் குறிப்பிட்ட இடத்தில் — ஸ்த்ரீயின் காதுக்குக் கீழே பூச்சிக்கடி மாதிரியே சிவந்துவிட்டது. அறிஞர் வாட்டர் ஸ்ட்ராண்ட் என்பவர் ஒரு விசித்திரமான ஆணையிட்டார்.

''இப்போது நீ சிறுநீர் கழிக்கவேண்டும்'' என்று ஆணையிட்டார். உடனே மயக்கமாக இருந்தவர் சிறுநீர் கழித்து விட்டார். இவ்வாறு உடல் உறுப்புக்களை இயங்கச்செய்து வெற்றி பெற்றிருக்கிறார்கள் மனோசக்தி பெற்ற அறிஞர்கள்.

மற்றும் விந்தைகளைக் கவனியுங்கள். ஒரு பெண்ணுக்கு வயது 20. அவள் தன் குழந்தைக்கு 15 நாள் வரையில் பால் கொடுத்து வந்தாள். அதன் பின்னர் குழந்தையை வேறொருவர் ஆதரவில் விட்டுவிட்டு மூன்று வாரங்கள் தாய் வீட்டுக்குப் போய்விட்டாள். திரும்பிவந்த பின்னர் கவனித்தால் பால் சுரக்கவேயில்லை. என்ன செய்வது? குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கவேண்டும் என்கின்ற ஆசையின்பேரில் டாக்டர் க்ராஸ்மென் என்பவரிடம் வந்து யோசனை கேட்டாள். அவர் ஹிப்னடிஸ சிகிச்சையை ஆரம்பித்து, அவளுக்கு உறக்க நிலையை ஏற்படுத்தினார். அவள் மெய்ம்மறந்த நிலையில் இருக்கும்போது,

''உனக்குப் பால் சுரக்கப்போகிறது... இதோ பால் சுரந்துவிட்டது...'' என்று ஆணையிட்டார்.

அந்தப் பெண் விழித்துக்கொண்ட பிறகு சுமார் மூன்று நிமிஷங்களிலேயே ஏராளமாகப் பால் சுரந்துவிட்டது. இம்மாதிரியே வேறு சில பெண்களுக்கும் பால் சுரக்கும்படி இவர் செய்திருக்கிறார்.

சில பெண்களுக்குப் பால் கட்டிக் கொண்டுவிடுகிறது. அதனால் மார்பு வீங்கிப் பொறுக்க முடியாத வலி ஏற்படுகிறது. இப்படிப்பட்டவர்களுக்கும் சிகிச்சை செய்து பால் அறவே வற்றிப்போகும்படி கட்டளையிட்டார். அந்தப் பெண்கள் விழித்தெழுந்த பிறகு சிறிதுநேரத்திலேயே பால் வற்றிப்போய் வலி மறைந்து மார்பு மிருதுவாகி விட்டதாம்.

கர்ப்பம் தடைப்படுகிறது

சில பெண்கள் தாங்கள் எந்தவிதமான சாதனத்தையும் உபயோகப்படுத்தாமல் கர்ப்பம் ஏற்படாமல் செய்து கொள்ள விரும்புகிறார்கள் அல்லவா? இதிலும் சில ஹிப்னடிஸ

மருத்துவர்கள் முயற்சி செய்து வெற்றியடைந்திருக்கிறார்கள். பெண்களுக்கு மெய்ம்மறந்த உறக்க நிலையை உண்டாக்கி விட்டு, ''இன்னும் இரண்டு வருஷங்களுக்குக் கர்ப்பம் தரிக்க வேண்டாம்'' என்று ஆணையிட்டதற்கு இணங்க, இரண்டு ஆண்டுகள் வரையில் கர்ப்பமே ஏற்படவில்லையாம்.''

''உன் ஆயுள் முற்றும் கர்ப்பமே வேண்டாம்.''

என்று ஆணையிட்டதற்கு இணங்க, ஆயுள் முழுதும் சில பெண்களுக்குக் கர்ப்பமே ஏற்படவில்லை. சில பெண்கள் தங்களுக்குள் கர்ப்பத்தைக் கலைத்துவிட வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்களல்லவா? இப்படிப்பட்ட பெண்களுக்குச் சிகிச்சை செய்ததின் பயனாகக் கர்ப்பம் கலைந்திருக்கிறது என்று அறிஞர் பான்டன் அறிவிக்கிறார்.

பிரசவம் எளிதாகும்

ஒரு கர்ப்பிணிக்கு மெய்ம்மறந்த நிலையை உண்டாக்கி ''இப்போது உனக்குப் பிரசவத்திற்குரிய வயிற்றுவலி உண்டாக வேண்டும்.''

என்று ஆணையிட்டதற்கு இணங்க, அவ்வாறே அவளுக்குப் பிரசவ வேதனை ஏற்பட்டுவிட்டது.

எனவே, ஒருவர் மெய்ம்மறந்த நிலையில் — உள்மனம் விழித்துக்கொண்டு சுறுசுறுப்புடன் இருக்கும்போது — உடல் உறுப்புகளை எப்படி வேண்டுமானாலும் இயங்கச் செய்யலாம் என்பதை அறிஞர்கள் நிரூபித்துக் காட்டி யிருக்கிறார்கள். தமது சக்தியை உபயோகித்து மருத்துவர்கள் அற்புதங்களைச் செய்யலாம் என்றும் அறிவிக்கிறார்கள்.

''மெய்ம்மறந்த நிலையில் ஒருவர் இருக்கும்போது இன்னும் பல அற்புத சிகிச்சைகளையெல்லாம் செய்து வெற்றி பெறலாம்'' என்று டாக்டர் அல்காக் அறிவிக்கிறார். மெய்ம்மறந்த நிலையில் உள்மனம் மிகமிகச் சூக்ஷ்ம சக்திகளுடன் பிரகாசிக்கிறது. சாதாரண நிலையில் காது கேட்காமல் இருந்தாலும், மெய்ம்மறந்த நிலையில் அவ்வளவு செவிடாக இருக்கமாட்டார்கள். மெதுவாகப்

பேசினாலும் ஒலி கேட்கும். வாசனை அறிய முடியாதவர்களுக்கு, வாசனை அறியும்சக்தி அப்போது செயலாற்றிக் கொண்டு வருகின்றது.

நினைவில் நிலைக்கும்

மெய்ம்மறந்த நிலையில் உள்மனம் இவ்வளவும் செய்கிறதல்லவா? விழித்தெழுந்த பின்னர், தான் சமாதி நிலையில் இருந்தது, மருத்துவர் ஆணையிட்டது, உள்மனம் செயலாற்றியது. எல்லாம் ஞாபகத்தில் இருக்குமா? என்பது கேள்வி. சிலருக்கு ஏதோ கனவு கண்டதுபோல் ஞாபக மிருக்கும். வேறு சிலருக்கு ஒன்றுமே தெரியாது என்று சொல்லிவிடலாம். நாம் அயர்ந்து தூங்கும்போது கனவுகள் காண்கிறோம் அல்லவா? சில கனவுகளை நாம் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்கிறோம். பல கனவுகளை விழித்தெழுந்த பின்னர், சொல்வதற்குக்கூட ஞாபகம் இருப்பதில்லை. இன்னும் பல கனவுகள் கனவு காணும்போது அனுபவிக் கிறோம். அத்துடன் சரி. விழித்துக் கொண்டதும் எல்லாம் சூன்யமாகிவிடுகிறது. இதைப்போலத்தான் ஹிப்னடிஸ மெய்ம்மறந்த நிலையில் ஏற்படும் அனுபவங்கள் பலருக்கு ஒன்றுமே ஞாபகத்தில் தங்காமல் மறைந்துவிடுகின்றன. சிலருக்கு மட்டும் ஏதோ எப்போதோ நடந்ததுபோல் மனத்திரையில் விழுந்திருக்கும். இதுவும் சில மணிநேரங் களில் அறவே மறந்துவிடும் நிலைமை ஏற்பட்டுவிடும்.

ஒருமுறை மெய்ம்மறந்த நிலையில் நடந்ததை மறந்துவிட்டால், வேறு எப்போதேனும் மயக்கநிலையை ஏற்படுத்தும்போது, முன் ஏற்பட்ட அனுபவத்தைப் பற்றி ஞாபகப்படுத்திக்கொள் என்று சொன்னால், தானாகவே ஞாபகத்திற்கு வந்துவிடும். உள்மனம் என்பதற்கு அவ்வளவு அதீத சக்தியிருக்கிறது.

சக்தியின் புதுமலர்ச்சி

மெய்ம்மறந்த நிலையில் ஒருவர் இறக்கும்போது சூக்ஷ்ம சக்தியானது மலர்ந்திருக்கிறதென்று சொன்னோம் அல்லவா? முதன்முதலில் ஒருவரை மயக்கநிலைக்கு கொண்டுவந்து

விட்டால், அதன் பின்னர் அவரை மெய்ம்மறந்த நிலைக்குக் கொண்டுவருவது மிகவும் சுலபமானதாகும். சில சமயங்களில் ஹிப்னடிஸ மருத்துவர் எழுதிய கடிதத்தைப் படித்தாலேயே மெய்ம்மறந்த நிலையை நோயாளி அடைந்துவிடுவார். நோயாளி தன்னை மறந்து இருக்கும் போது மருத்துவர் தம் இஷ்டப்படியெல்லாம் ஆட்டி வைக்கலாம். இந்த நிலையில் ஒருவருக்கு வலி தோன்றாமல் ஆபரேஷன் செய்யலாம். ஆபரேஷன் செய்து புண்ணைக் கட்டும்போது வலி தோன்றாமல் செய்யலாம். ஏற்பட்ட புண் விரைவில் ஆறும்படியும் செய்யலாம். இவ்வளவு சாதனைகளைச் செய்யவும் ஹிப்னடிஸ முறைக்கு சக்தியுண்டு.

மறதியை ஒழிக்கலாம்

மற்றும் பல ஆச்சரியமான விஷயங்களை அறிஞர்கள் பென்னெட்டும், எர்ஸ்கைனும் செய்து நிரூபித்திருக்கிறார்கள். அவருக்கு எழுத படிக்கவே தெரியாது, அவரை மெய்ம்மறந்த தூக்க நிலைக்குக் கொண்டுவந்த பின்னர், ஏதோ எழுதிய கடிதத்தைக் கையில் கொடுத்து, ''இதில் உள்ளதைப் படி'' என்று ஆணை பிறப்பித்தால், அவர் கண்களைத் திறக்காமலேயே கடிதத்தில் எழுதியுள்ளதை ஒன்றுவிடாமல் ஒப்பிப்பதை டாக்டர் பென்னெட் நிரூபித்துக் காட்டினார். கண்களை மூடிக்கொண்ட நிலையில் பல காட்சிகளைக் காணும்படியும் செய்தார்.

ஒரு நடிகர் நாடகப் பாடல்களை மறந்தே போய் விட்டார். ஒருவருக்கு மெய்ம்மறந்த தூக்கநிலையை உண்டாக்கி மறந்துபோன பாடல்களை ஒப்பிக்கச் சொல்லிக் கேட்டார் டாக்டர் எர்ஸ்கின். ஒருவர் கண்முன் ஒரு புத்தகத்தை விரித்து, அதில் உள்ளவைகளை அப்படியே ஒப்பிக்கும்படி செய்தார் டாக்டர் பெர்க்சன்.

யுத்த காலத்தில் பீரங்கிகளின் சத்தத்தைக் கேட்டுக் கேட்டு நூற்றுக்கணக்கானவர்கள் செவிடானார்கள். குண்டுகளால் அடிபட்டுப் பலருக்கு ஞாபகசக்தியானது அறவே ஒழிந்து

போய்விட்டது. நூற்றுக்கணக்கானவர்கள் சித்த சுவாதீனத்தை இழந்த நிலையில் பரிதவித்தார்கள். வில்லியம் பிரவுன் என்னும் மருத்துவர் ஹிப்னடிஸ சிகிச்சைகளைச் செய்தே அவர்களையெல்லாம் வாழவைத்தார். அறவே ஞாபகசக்தியை இழந்தவர்களுக்கு, அவர்களுடைய உள் மனத்தை எழுப்பிவிட்டு, பழைய நிகழ்ச்சிகளை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளும்படி செய்து, பழைய மனோநிலைக்கே கொண்டு வந்துவிட்டார். சித்தப்பிரமை அடைந்தவர்களுக்கும் அதை நீக்கி வெற்றி பெற்றார்.

மற்றும் பலர் தம்முடைய தொழில் திறமையை அறவே மறந்து விட்டிருந்தனர். குண்டடிபட்டு நரம்புகளின் அதிர்ச்சியால் பலர் தொழில் திறமையை இழந்துவிட்டனர். சங்கீதத்தில் தேர்ச்சியுள்ளவர்கள், சித்திரம் வரைபவர்கள். இவர்கள் தங்கள் தொழிலையே மறந்துவிட்ட நிலையில் இருந்தனர். இவர்களுக்கு அறிஞர் வில்லியம் ப்ரவுன் ஹிப்னடிஸச் சிகிச்சையளித்து மீண்டும் அவரவர்கள் தத்தம் தொழிலைத் தொடர்ந்து — முன்பு இருந்ததைவிட அதிகத் திறமையுடன் நடத்தும்படி செய்து வெற்றி பெற்றார்.

எத்தனை முறைகள்

இப்போது முக்கியமானதொரு கேள்வியைக் கவனிக்கப் போகிறோம். இது ஹிப்னடிஸ முறையை அப்பியாசம் செய்பவர்கள் எல்லோரும் அறியவேண்டிய விஷயமாகும். ஒருவருக்கு மெய்ம்மறந்த நிலையை உண்டாக்கி நோயைப் போக்கவோ, வேறு நன்மைகள் செய்யவோ கட்டளைகள் பிறப்பிக்கிறோம் அல்லவா? அந்தக் கட்டளைகளை உள்மனமானது ஏற்றுக்கொள்ளுகிறதா என்பதையும் — இவ்வாறு சிகிச்சையை ஒரே ஒருமுறை செய்தால் நன்மை ஏற்பட்டு விடுமா? ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட முறைகள் செய்ய வேண்டுமா? அப்படியானால் எத்தனை முறைகள்? என்னும் விஷயத்தையும் கவனிக்கவேண்டும்.

ஒரே ஒருமுறை சிகிச்சை அளிப்பது எப்போதுமே போதாது. ஏனென்றால், முதல் முறையில் மெய்ம்மறந்த

நிலையில் வைத்து உள்மனத்திற்குச் சில கட்டளைகளைப் பிறப்பிக்கிறோம். அந்த உள்மனமும் கட்டளைகளை ஏற்றுக் கொள்கிறது. செயலாற்றவும் தொடங்குகிறது. ஒருமுறை பிறப்பித்த கட்டளைகளை உள்மனம் எப்போதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொண்டு, நாம் எதிர்பார்க்கும் நல்ல பலன்களைக் கொடுத்துவருமா என்பது பலருக்குச் சந்தேகத்தைக் கிளப்பக்கூடும். இது நியாயமான சந்தேகம் தான். நமக்கே ஒரு விஷயத்தை ஒருமுறை சொல்லி விட்டால் போதுமா? போதாது. பலமுறை சொன்னால்தான் மனத்தில் நன்றாகப் பதியும். அதுபோலவே, நமது உள்மனத்திற்கும் ஒருமுறை சொன்னால் போதாது; பலமுறை சொன்னால்தான் உள்மனமும் கருத்தில் கிரகித்துக்கொண்டு செயலாற்றத் தொடங்கும். எனவே, உடனுக்குடன் பலமுறை சிகிச்சை செய்தால்தான் உள்மனத்தில் நாம் பிறப்பிக்கும் கட்டளைகள் வேரூன்றும்; அதனால் நன்மையேற்படும். சாதாரணமாக 3 முதல் 6 முறை சிகிச்சை செய்வது நல்லது. இவ்வாறு ஆறு முறை சிகிச்சை செய்தபின்னர், சில நாட்கள் இடைவெளிவிட்டு மறுபடி இரண்டொரு முறை சிகிச்சையளிக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் நிரந்தரமான பலன்களைக் காணலாம்.

அளவுக்கு மீறிய ஞானம்

ஒருவரை மெய்ம்மறந்த தூக்க நிலைக்குக் கொண்டுவந்த பின்பு, ''அதைச் செய்'' என்று ஆணைகள் பிறப்பிப்பதுடன், அந்த ஆணைகளின் உபயோகத்தைப் பற்றியும் சொல்வது நல்லதென்று சில அறிஞர்கள் கூறுகிறார்கள். உதாரணமாக:

''இனி உனக்கு வயிற்றுவலி இல்லை... ஆகையால் நீ சந்தோஷமாக இருக்கப் போகிறாய்... நீ புதிய மனிதனாகி விட்டாய்.''

என்று கூறலாம். சில சமயங்களில் ஆணையிடுவது சாதாரணமானதாக, ஒன்றும் உபயோகமில்லாததாக இருக்கு மானால், உள்மனம் அதை ஏற்றுகொள்வதில்லை. ''என்ன நீங்கள் அர்த்தமில்லாமல் ஆணையிடுகிறீர்கள்'' என்று

தூக்கநிலையில் உள்ளவர் கேட்டுவிடுவது உண்டு. எனவே, மருத்துவரும் நன்றாக யோசனை செய்து பயனுள்ள ஆணைகளையே பிறப்பிக்க வேண்டும். சுறுசுறுப்புடன் உள்ள உள்மனமானது குருட்டுத்தனமாகச் சொன்னபடியெல்லாம் கேட்டுக்கொள்வதில்லை. அதற்கு ஞானம் என்பது அளவுக்கு மீறியே இருக்கும் என்பதை நாமும் தெளிவாகவே தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

உள்மனத்திற்கு நாம் எதைச் சொன்னாலும், அது அதை நிறைவேற்றுவதில் நியாயமான காரணம் இருக்கிறதா என்பதைக் கண்டறிந்தே அது செயல்படுகின்றது. வெறும் ஆணைகளோடு, அந்த ஆணைகளுக்கு உட்படுவதனால் ஏற்படுகின்ற பயன்களையும் சொல்லிப் பதியவைத்தால், அதனால் இருமடங்குக்குமேல் பயன் உண்டாகிறது. இவ்வாறு நிகழும் உள்மன இயக்கத்திற்கு, அறிவாராய்ச்சி இயக்கம் (Rationalisation) என்று பெயர்.

ஒருவர், விழிப்பு நிலையில் அமர்ந்திருந்த ஒரு நாற்காலியிலே அமரும்படியாக மற்றொருவருக்கு அவருடைய ஹிப்னடிஸத் துயில் நிலையில், டாக்டர் சிடிஸ் என்பவர் சொன்னார். அவர் விழிப்படைந்ததும், அந்த நாற்காலியில் உட்கார்ந்திருந்தவரைப் புறத்தே தள்ளிவிட்டுத் தாம் அந்த நாற்காலியில் போய் அமர்ந்து கொண்டார். அந்த சமயம், நாம் அதில் உட்காருவதுதான் தமக்கு மிகவும் விருப்பமானது என்னும் நியாயத்தையும் அவர் கற்பித்துக்கொண்டார்.

ஒருசமயம், டாக்டர் பிராம்வெல், ஒரு பெண்ணை ஹிப்னடிஸத் துயிலில் மயங்கியிருக்கச் செய்தபின், ஒரு சிலுவைக் குறியை எழுதி அந்த நேரத்தையும் குறிக்கச் சொன்னார். அவள் விழித்த நிலையில் பின்னொரு சமயம் அவ்வாறு செய்யச் சொன்னபோது, அவள் அப்படியே செய்தாலும், 'இது என்ன மூடத்தனமான பயிற்சி டாக்டர்?' என்று டாக்டரையே கேள்வி கேட்டாளாம்.

துயில் மயக்க நிலையில் யோசனை கூறுவதன் மூலம் ஒருவரின் மனப்போக்கில் நாம் விரும்புகின்ற எந்தவொரு

மாற்றத்தையும் செயலுக்குக் கொண்டு வந்துவிடலாம். குழந்தைகளைப் பெரியவர்களுக்குப் பணிந்து நடக்குமாறு செய்யலாம். இருவருக்கிடையே நட்பை உண்டாக்கலாம். ஒருவரோடொருவர் சண்டை பிடிக்குமாறும் செய்து விடலாம். இப்படியே காதல், வெறுப்பு, இரக்கம், பகைமை, கொடைக்குணம் போன்றவற்றையும் உண்டாகச் செய்யலாம்.

ஒருவர் துயில் மயக்க நிலையிலே இருக்கும்போது, அவர் மனத்தின் பல செயல்களுக்கும் விடுதலை கிடைத்து, ஒருவிதமான ஓய்வுநிலை ஏற்பட்டுவிடுகின்றது. இதனால், அந்த நிலையில் உள்ளவரின் மனம், அப்போது தனக்குத் தரப்படும் கருத்தேற்றங்களை ஏற்றுக்கொள்ளுகின்றது. அவற்றை ஏற்றுக்கொண்டதும், அவை விதித்தபடியே செயற்படவும் தொடங்கிவிடுகின்றது. இதனால் என்னென்ன மாறுதல்களை நாம் உண்டாக்க நினைக்கின்றோமோ அது மிகவும் எளிதாகி விடுகின்றது.

''உனக்கு வலி போய்விட்டது'' என்று சொல்லி, அதை உள்மனம் ஏற்றுக்கொண்டதும், வலி போய்விடுவதற்கான சீர்திருத்தங்களையும் அது உடலிற் செய்யத் தொடங்கி விடுகின்றது. வலிக்கான காரணங்களை உணர்ந்து, அதைச் சரிப்படுத்தவும் ஏற்பாடு செய்கின்றது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக வலியுணர்வையே அது முழுவதும் மறந்துவிடுகிறது.

இவ்வாறு ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியிலும் அது உறுதியுடன் செயலாற்ற முற்படுகின்றது. அதனால் முடியாத செயலே கிடையாது. அத்தனை மகாசக்தி பொருந்தியது உள்மனம்!

இந்த விஷயத்தில், டாக்டர்களின் பொறுப்பு மிகவும் சிரமமானது. அவர்களிடமிருந்து தவறான ஒரு சொல் பிறந்தாலும், அது அதற்குரிய விளைவை உண்டாக்கிவிடும். இதை அவர்கள் உணர்ந்து பொறுப்புடன் செயல்பட வேண்டும். செயல்பட்டால் அவர்களுக்கு வெற்றி! அவர்களின் வாடிக்கையாளர்களுக்கு நன்மை!

12. மாயாஜால வித்தைகள்

தன்னை மறந்த தூக்க நிலைக்கு ஒருவரைக் கொண்டு வந்துவிட்டால், அவருக்குப் பல நன்மைகளைச் செய்யலாம். அவருடைய மனத்தையே படிப்படியாக மாற்றிவிடலாம்; விரும்பத்தகாத பழக்கங்கள் கொண்டவர்களை அவைகளை அறவே மறக்கும்படி செய்துவிடலாம்; குழந்தைகள் புத்தி சாலித்தனமாக நடந்துகொள்ளும்படியும் செய்துவிடலாம். பொதுவாக, மனமாற்றத்தை உண்டாக்கி நல்வழிகளைக் கடைப்பிடிக்கும்படி செய்யலாம். ஹிப்னடிஸத்தின் மூலம் ஒருவருக்கு நன்மை செய்வதைப் போலவே அவருக்குத் தீமையையும் செய்யலாம். அவருக்குப் பழக்கங்களை உண்டு படுத்த வேண்டுமா? பொய்யும் புளுகும் சொல்லும்படி பழக்க வேண்டுமா? குறிப்பிட்டவருடன் சண்டை பிடிக்க வேண்டும் என்று தூண்டுதல் செய்யவேண்டுமா? ஒருவர் மனத்தைத் தீய வழிகளில், ஒழுக்கக் கேட்டில் புகும்படி செய்ய வேண்டுமா? இவ்வளவையும் ஹிப்னடிஸத்தின் மூலம் நன்றாகச் செய்யலாம்.

நல்ல வழிக்கே ஹிப்னடிஸம்

நமது ஞானத்தை நல்ல வழிக்கே உபயோகிக்க வேண்டும்; பிறரைக் கெடுக்க நமது ஞானமும் — அறிவும் — சாமர்த்தியமும் உபயோகிக்கப்படக்கூடாது. பிறர் நோய் களைத் தீர்க்க —பிறரைத் தீயவழியிலிருந்து திருப்ப — பிறரை நல்லவர்களாக்க உபயோகப்பட வேண்டுமே தவிர, கெடுதல் செய்ய நாம் நினைப்பதே தவறு. இதை ஒவ்வொருவரும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறருக்கு நன்மை செய்தால் — பிறரை நல்வழியில் செலுத்த நமது ஞானம் உபயோகப்படுமானால், நமக்கே ஆத்ம திருப்தியும் மனச் சாந்தியும் ஏற்படும். நாம் செய்த நல்ல காரியங்களை நினைத்துப் பார்க்கும்போதெல்லாம், நமக்கே பூரிப்பு

உண்டாகும். எனவே, பிறருக்குக் கெடுதல் செய்யும் எண்ணமே நமது மனதில் புகக்கூடாது. ஹிப்னடிஸம், மெஸ்மெரிசம் போன்ற ஞானங்கள் தெய்வீக சக்தியுடையன. இந்தத் தெய்வீக சக்தியை நல்ல விஷயங்களுக்கே உபயோகப்படுத்த வேண்டும். அப்போதுதான் நமக்குள்ள ஞானம் அபிவிருத்தியடைந்து கொண்டே போகும். கெட்ட வழியில் நமக்குள்ள சக்தியைச் செயலாற்ற நாம் எண்ணவே கூடாது. இவ்விஷயத்தில் நமது வாசகர்கள் மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும்.

சூன்யத்தில் தோற்றங்கள்

சூன்ய தரிசனம் (Hallucination) என்பது, எந்தப் பொருளுமே இல்லாத ஓர் இடத்தில் ஒரு பொருள் இருப்பது போலக் காண்பது. மயக்க தரிசனம் என்பது ஒன்றை மற்றொன்றாகப் பார்ப்பது. பொதுவாக இரண்டுமே ஒன்று தான். ஹிப்னடிஸ மயக்க நிலையிலுள்ள ஒருவரை எதையும் கேட்கவும், பார்க்கவும், உணரவும், எளிதாகவே செய்து விடலாம்.

ஹிப்னடிஸ ஞானத்தின் உதவியால் பிறர் பிரமிக்கும் வண்ணம் மாயாஜால வித்தைகளையும் (சூனியத்தில் தோற்றங்கள்) செய்யலாம். இவைகளையெல்லாம் வேடிக்கையாகச் செய்து காட்டலாமேயொழியப் பிறருக்குத் தீங்கு இழைக்க அல்ல. உண்மையாகவே இல்லாத பொருள்களைப் பார்ப்பவர் கண்களுக்குத் தெரியும்படியாகச் செய்யலாம்! விளக்கைப் பார்த்தால் புத்தகம் போலவும், புத்தகத்தைப் பார்த்தால் பெட்டியைப் போலவும் தெரியும்போது, பார்ப்பவர்கள் ஆச்சரியப்படலாம்; பயப்படலாம்; இப்படிப் பட்ட ஜால வித்தைகளை ஹிப்னடிஸ முறையின் மூலம் அறிஞர்கள் பிறரை அனுபவிக்க வைத்து ஆச்சரியப்படும்படி செய்திருக்கிறார்கள். இவ்விஷயங்களைப் பற்றி அறிஞர் பாட்மோர் தமது Apparitions and Thought Transference என்னும் நூலில் பல விஷயங்களை விவரிக்கிறார்.

அறிஞர் ஸ்மித் ஹிப்னடிஸ மருத்துவர் 1892 ஆம் ஆண்டில் ஒரு பெண்ணுக்கு மெய்ம்மறந்த மயக்கநிலையை

ஏற்படுத்தினார். சிறிய சிறிய அட்டைக் கார்டுகளை வைத்திருந்தார். அவைகளில் ஒன்றுமே எழுதப்படவில்லை. எல்லாம் வெள்ளையாகவே இருந்தன. மெய்ம்மறந்த மயக்க நிலையில் இருந்த அப்பெண்ணுக்கு.

''இந்தக் கார்டுகளை எல்லாம் ஜாக்கிரதையாக வைத்துக் கொள். ஒரு கார்டில் மட்டும் என் நிழற்படம் அச்சடிக்கப் பட்டிருக்கிறது; நீ விழிப்படைந்து பத்து நிமிஷங்களுக்குப் பின்பு அதைப் பார்க்கவேண்டும்.''

— என்று கட்டளையிட்டார். அந்தப் பெண்ணின் உள்மனம் இதை ஒப்புக்கொண்டது. அவள் சிறிதுநேரங் கழித்து விழிப்படைந்தாள். பத்து நிமிஷங்கள் கழிந்த பின்னர் கார்டுகளை எடுத்து ஒவ்வொன்றாகப் பார்த்து, ஒரு கார்டைக் கவனித்து, ''ஆகா! இந்தப் படம் நமது டாக்டருடைய படம், எவ்வளவு நன்றாகயிருக்கிறது?'' என்று ஆச்சரியத்துடன் சொன்னாள். டாக்டர் மற்றக் கார்டுகளை எல்லாம் அவளிடமிருந்து பெற்றுக்கொண்டு, அவள் கண்டு எடுத்த ஒரு கார்டை மட்டும் கொடுத்து, ''என் ஞாபகார்த்தமாக என் படத்தை நீ வைத்துக் கொள்ளலாம்'' என்று சொன்னவுடன், அந்தப் பெண் முகம் மலர்ந்து, தனக்குக் கொடுத்த வெகுமதிக்காக டாக்டருக்கு நன்றி தெரிவித்துவிட்டுத் தன் வீட்டுக்குச் சென்றாள். அதே பெண்ணைச் சில நாட்கள் கழித்து இதைப் பற்றிக் கேட்டபோது, ''நான் டாக்டர் எதிரில் பார்த்தபோது, அவருடைய நிழற்படம் அந்தக் கார்டில் நன்றாகவே தெரிந்தது. அவர் கொடுத்ததைச் சந்தோஷத்துடன் வீட்டுக்குக் கொண்டு போனேன். கொஞ்சநேரங் கழித்து அந்தக் கார்டை நான் பார்த்தபோது, அதில் படமே இல்லை; காலியாகவே இருந்தது; எனக்கு ஆச்சரியம் தாங்க முடியவில்லை'' என்று கூறினாள். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் என்ன நடந்திருக்கிறதென்றால், பெண் விழித்துக் கொண்ட பின்னர் காலியான கார்டில் டாக்டரின் நிழற்படம் அவளுக்கு இருப்பதுபோல் தெரிந்திருக்கிறது. இந்தச் சூன்யதரிசனம் சுமார் 30 நிமிஷங்கள் நீடித்திருக்கிறது. அதன் பின்னர் மறைந்துவிட்டது.

சூன்யத்திலிருந்து குரல்கள்

சில சமயங்களில் நம்மை யாரோ கூப்பிடுவது போல் தோன்றுகிறது. நமக்கு நன்றாகத் தெரிந்த குரலாகவே காதில் விழுகிறது. நாம் விழிப்புடனேயே இருப்போம். நமக்குத் தெரிந்தவர் நம்மைப் பெயர் வைத்துக் கூப்பிடுவதாகவே தோன்றித் திடுக்கிட்டு எழுந்திருப்போம். இதைப் படிக்கும் வாசகர் சிலருக்கு இந்த அனுபவம் ஏற்பட்டிருக்கலாம். அல்லது படுக்கையில் படுத்துப் பாதி உறக்க நிலையில் இருப்போம். நமக்குத் தெரிந்த குரல் நம்மைக் கூப்பிடுவதைக் கேட்டாலோ, நமக்குத் தெரிந்தவர் திடீரென்று தோன்றி மறைந்தாலோ, நமக்கு ஒருவகையான பயம் தோன்றி, நமது தேகம் லேசாக நடுங்கத் தொடங்கி விடும். இந்த அனுபவமும் பலருக்கு ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

மற்றோர் வகை அனுபவமும் சில சமயங்களில் ஏற்படுவதுண்டு. நமக்கு நன்றாகத் தெரிந்தவர் எதிரில் நிற்பதாகத் தோன்றும். நன்றாக ஸ்தூல தேகத்துடனேயே நமது கண்களுக்குத் தெரியும். அந்தக் காட்சியானது திடீரென்று ஒரு வினாடிதான் நமது கண்களுக்குத் தோன்றும். உடனே மறைந்துவிடும். நாமே திடுக்கிட்டுப் போவோம்.

இதைப்பற்றி 1884ஆம் வருடத்தில் எட்மண்டு கர்னே என்பவர் ஆராய்ச்சி செய்யத் தொடங்கினார். இங்கிலாந்தி லேயே சுமார் 17,000 பேரை விசாரித்ததில், 1684 பேர் மேற்காணும் அனுபவத்தைப் பெற்றிருப்பதாகக் கூறினார் கள். 100க்கு 18 பேர் இந்த அபூர்வ அனுபவத்தைப் பெற்றிருக்கிறார்கள் என்று தெரிகிறது; நமது வாசகர்களும் தங்களுக்கே ஏதாவது அனுபவம் ஏற்பட்டிருந்தால் யோசித்துப் பார்க்கட்டும். இந்த நூலை எழுதிக் கொண்டிருப்பவரே பல சந்தர்ப்பங்களில் இரவு நேரங் களில், பாதித் தூக்கநிலையில், இறந்துபோன தாயார், அல்லது தகப்பனார், அல்லது வேறு நண்பர் பெயர் வைத்துக் கூப்பிடுவதாகவே நன்றாகக் கேட்டிருக்கிறார். சூட்சும நிலைமையில் இருந்து பெயர் சொல்லிக் கூப்பிடுவது கேட்டு லேசாக நடுங்க வேண்டியதாகவே ஏற்பட்டு

விட்டிருக்கிறது. நமக்கு நன்றாகத் தெரிந்த குரலில் நம்மைக் கூப்பிடுவதும் நமக்குத் தெரிந்தவர் போலவே ஒருவர் ஒரு விநாடி நம்முன் நிற்பதாகக் காண்பதும் பலருடைய அனுபவமாகும்.

சொன்னது தோன்றும்!

ஹிப்னடிஸத் தூக்க நிலையில் இருந்த ஒரு பெண்ணிடம் ''நான் உயிருடன் உள்ளவனல்ல; சூக்ஷ்ம சரீரத்தில் பேசுகிறேன்'' என்று அறிஞர் பெர்ன்ஹீம் கூறினார். அவள் உணர்வு பெற்று எழுந்ததும், சுற்றும்முற்றும் பார்த்தாள். பெர்ன்ஹீம் இருப்பதே அவளுக்குத் தெரியவில்லை. அவளுக்கு இவர் ஞாபகம் வருகிறதா, எதிரில் ஸ்தூல தேகத்துடன் இருப்பது தெரிகிறதா என்பதை அறிய, அவளைக் குண்டூசியால் குத்திப் பார்த்தார். அவள் உணர்வு பெறவில்லை. இவர் இருப்பதே தெரியவில்லை; பின்பு அவளுடைய ஆடையைத் திடீரென்று அவிழ்த்துவிட்டார். பக்கத்தில் ஒரு ஆண் மகன் இருப்பதாக உணர்வு இருந்தால் அவள் விரைவில் அவிழ்ந்துபோகும் ஆடையை நாணத்தால் பிடித்துக் கொள்வாள் அல்லவா? அவள், தான் தனியாக இருப்பதாகவே பாவித்தும், தன் ஆடை திடீரென்று தானாகவே அவிழ்ந்து போகிறது என்று நினைத்தும், எத்தகைய பரபரப்பும் அடையாமல், நிதானமாக ஆடையை எடுத்துக் கொஞ்சங்கூட வெட்கத்தைக் காட்டிக் கொள்ளாமல் மீண்டும் கட்டிக்கொண்டாள்.

''எங்களைப்போல் தசைகளாலும் எலும்புகளாலும் உன் தேகம் அமைந்திருக்கிறதென்று நினைக்கிறாயா? இல்லை. நீ கண்ணாடியால் செய்யப்பட்ட உருவத்தைப் பெற்றிருக்கிறாய்; மற்றவர் தொட்டால் நீ தூள்தூளாகப் போய்விடுவாய்.''

— என்று ஒருவர்க்கு ஹிப்னடிஸத் தூக்கநிலையில் இருந்தபோது டாக்டர் பீனெட் கூறினார். அவர் விழிப்படைந்த பின்னர், அவருடன் கைகுலுக்கப் பீனெட் கையை நீட்டினார். அவர் தம் கையை நீட்ட முன்வரவில்லை. 'தாம் கண்ணாடியால் செய்யப்பட்டதால்,

மற்றவர் தம்மைத் தொட்டால் நொறுங்கிப் போவோம்' என்று முழுமையாக நம்பிவிட்டார். இந்த நிலைமை யிலிருந்து மாற்றிவிட வேண்டுமானால் மறுபடியும் அவரைத் தூங்க வைத்து,

''நீயும் என்னைப்போல் ஒரு மனிதன்தான். பிறரைத் தொட்டு விளையாடினால் எந்த ஆபத்தும் நேராது. நீ மற்றவர்களைவிட அதிக சக்தியுள்ளவன். நீ கண்ணாடி மனிதன் அல்ல.''

— என்று சொன்னால், முன்பு ஏற்பட்டிருந்த மனோ நிலை மாறி சகஜ நிலைக்கு மீளவும் வந்துவிடுவார்.

இல்லாத பொருளை இருப்பதாகவே காட்டி ஒருவரை எளிதாக நம்பும்படி செய்துவிடலாம். ஹிப்னடிஸத் தூக்கத்திலுள்ள ஒருவருக்கு, ''அதோ நீ பிரியமாக வளர்த்த நாய் வந்திருக்கிறது பார்... எழுந்திரு'' என்று சொன்னால், அவர் விழிப்படைந்ததும், தன் நாய் எதிரில் நிற்பதாகவே கண்களுக்குத் தெரிவதுபோல் தோற்றமும் உண்டாகிவிடும். இல்லாததை எவ்வாறு கண்முன் வேடிக்கை காட்டு கிறோமோ, அதுபோலவே எதிரில் ஸ்தூலமாக இருப்பதையே அவர் கண்களுக்குத் தெரியாமலும் மறைத்துவிடலாம். இதுவும் ஹிப்னடிஸ ஆணையின் மூலம் செய்யும் வேடிக்கையாகும்.

''இந்த அறையில் என்னைத் தவிர வேறு யாருமே இல்லை; விழித்தெழுந்து கவனி. நான் ஒருவன்தான் இருக்கிறேன்.''

— என்று கூறினால், இதை உள்மனம் நம்பிவிடுகிறது. அவர் விழிப்படைந்தவுடன் சுற்றுமுற்றும் பார்த்தால் டாக்டர் ஒருவர் இருப்பதே தெரியும். வேறு யாராவது இருந்தால் தெரியவே மாட்டார்கள். கொஞ்சநேரம் கழித்து மறுபடியும் அவருக்குத் தூக்க நிலைமையை உண்டாக்கி, அவருடைய மனதை சகஜ நிலைக்கும் கொண்டுவர வேண்டும்.

இதனால் உள்மனத்தில் சக்திவாய்ந்த எண்ணம் மேல் மனத்தையும் புலன்களையும் தன் ஆணைக்குள் செல்லச் செய்கிறதென்று அறியலாம்.

பேய்களும் பிசாசுகளும்

ஹிப்னடிஸத் தூக்க நிலையில் உள்மனத்திற்கு வழங்கும் ஆணைகளால் இவ்வண்ணம் வேடிக்கைகள் நடப்பது ஒருபுறம் இருக்கட்டும். சாதாரணமாக, ஒருவர் மனமே ஒரு பொருளை நினைத்துவந்தால், அப்பொருள் எதிரே வந்து நிற்பது போல் தெரிகிறது. உதாரணமாக, ஒருவன் பயங்கொள்ளி; பேய் பிசாசுகளின் பேரில் நம்பிக்கையுண்டு. பேய்க்கதைகளை ஏராளமாகக் கேட்டிருக்கிறான். அவன் இருட்டில் தனியாக போகும் சமயத்தில், ''அதோ அந்தப் புளியமரத்தில் கன்னங்கரேலென்று பிசாசு ஒன்று இருப்பதாகச் சொல்கிறார்கள், என்று நினைத்துவிட்டால் போச்சு; கைகால் ஓடாது. மனம் திக்திக்கென்று அடித்துக்கொள்ளும். கைகால்கள் நடுங்கத் தொடங்கும். புளியமரத்தை நெருங்க நெருங்க, அதன்மேல் கன்னங் கரேலென்று ஒரு பயங்கர உருவம் இருப்பதாகவே, நன்றாக இவனுடைய கண்களுக்குப் புலப்படும். சில சமயங்களில் இரவு நேரத்தில் தன்னந்தனியே போய்க்கொண்டிருக்கும் போது ஏதோ சத்தம் ஏற்படலாம்; நம்மை ஏதோ பிசாசு தொடர்ந்து வருகிறது!'' என்று நினைப்போம். இவ்வாறு நினைத்துப் பார்த்துக்கொண்டே போய்க்கொண்டிருந்தால், ஏதோ சத்தம் பின்னால் தொடர்ந்து வருவது போலவே நம் மனதில் ஓர் உணர்ச்சி; இதன் பயனாக உடலில் நடுக்கம், இருதயத்துடிப்பு வேகம் முதலியவை உண்டாகும். திரும்பிப் பார்க்கும்போது, தூரத்தில் ஓர் ஆள் நிற்பது போலவே தோன்றும். உடனே பயந்துகொண்டு அலற வேண்டியது தான். இவ்வாறு பல அனுபவங்களை நம்முள் பலர் பெற்றிருக்கிறோம்; நாம் எதை நினைத்து நினைத்துக் கற்பனை செய்து, அதை வளர்த்து அதற்கு உருவத்தை நாமே கொடுத்துக் கொண்டு நடுங்குகிறோமோ — நாம் கற்பனை செய்துவந்த அதே உருவங்கள் நம் கண்முன் நிற்பதாகவே காண்கிறோம். நாம் நம்முள் வளர்த்துக்கொள்ளும் எண்ணங்களே பூதாகாரமாக எதிர்வந்து சூன்யத்தின் சாயலாக நின்றுவிடுகின்றன.

தியானத்தின் வித்தைகள்

இதைப்போலவே தங்கள் இஷ்டதேவதையை இரவு பகலாகத் தியானிப்பவர்களுக்கு அபூர்வமான... ஆனந்தமான ...மெய்சிலிர்க்க வைக்கும் காட்சிகள் தோன்றுவதுண்டு. இரவு பகலாக ஒருவர் பாலா திரிபுர சுந்தரியைத் தியானம் செய்துவந்தார். ஒருநாள் நள்ளிரவில் வெகு தூரத்திலிருந்து ''கலீர் கலீர்'' என்ற சப்தம் வருவதாகவும் இவர் காதுகொடுத்துக் கேட்கக் கேட்க ''கலீர்'' சப்தம் இவரை நெருங்கி நெருங்கி வருவதாகவும் தெரிந்தது. அதன் பின்னர், 12 வயதுள்ள பாலகி சிரித்த முகத்துடன் 50 அடி தூரத்தில் நிற்பதாகவே காட்சியைக் கண்டார். இதைப்போலவே ஆஞ்சநேயர், ராமர், கண்ணன், ஈசுவரன் முதலிய தெய்வங்கள் எதிரில் வந்து காட்சியளிப்பதாகப் பக்தர்களுக்குத் தோன்றுகின்றன.

பக்த ராமதாசுக்கு இராம லக்ஷ்மணர்களும், கபீர்தாசுக்குக் கண்ணனும், தியாகையருக்கு ஸ்ரீராமர் பட்டாபிஷேகக் கோலமும், ஜெயதேவருக்கு ஸ்ரீ கிருஷ்ண பரமாத்மாவும் பிரசன்னமாயினர். பக்தருடைய மனப்பக்குவத்தைப் பொறுத்து இப்படிப்பட்ட காட்சிகள் தோன்றுவதுண்டு. பக்தர்கள் தம்முடைய இஷ்டதேவதையை இரவுபகலாக நினைத்து நினைத்து, அந்த உருவத்தையே மனதில் பதித்துக் கொண்டு நேரில் தேவதையைக் காண்பது போலவும், பேசுவது போலவும் தம் உள்ளத்தைத் தேவதைக்குத் திறந்து காட்டுவது போலவும், இஷ்ட தேவதையானது இரவு பகலாய்த் தம்முடனே இருப்பது போலவும் உருவகப் படுத்திக் கொள்கின்றனர். இதனால் கனவிலும், நனவிலும் இஷ்ட தேவதையைப் போலவே காண்பதாக நினைத்துக் கொள்வதும், இவ்வண்ணம் இஷ்டதேவதையை நினைத்து நினைத்து, அதன் பெருமையை நினைத்து உள்ளம் உருகி உருகித் தேவதையின் நினைப்பு இல்லாமல் தான் இல்லை என்னும் நினைவும் உண்டானால், இவர் மனதில் உருவகப்படுத்திக் கொண்டு தன்னுடன் இணைந்து வாழும்படி விட்டுக் கொண்ட எண்ணமே ஒருநாள்

அப்படியான ஒரு காட்சியைக் கொடுத்துவிடுகிறது. தெய்வீக காட்சிகளை இவ்வாறு காணும்போது அந்தக் காட்சி பக்தர் ஒருவருக்குத்தான் தெரியும். "அதோ என் அன்னை..." என்று கண்ணீர் மல்கப் பக்தர் சொன்னாலும், அருகே இருப்பவர் எவருக்கும் அந்தத் தெய்வீகக் காட்சி தெரிவதே இல்லை. பக்தர்களின் சரித்திரங்களில் இப்படிப்பட்ட அனுபவங்களை நாம் எவ்வளவோ படித்திருக்கிறோம்.

இஷ்டதேவதைகளை நினைத்து உள்ளம் உருகுவது போலவே, சிலர் துர்த்தேவதைகளை (கெடுதல் செய்யும் தேவதைகளை) மந்திரத்தால் கட்டுப்படுத்த முயற்சிப்பது உண்டு. மந்திரத்தால் கட்டுப்படுத்துவதென்பது பலாத்காரச் செயல். இவ்வாறு பலாத்காரத்தால் தேவதைகளைக் கட்டுப்படுத்துவோர் கடைசியில் ஒருநாள் அதே தேவதையால் அழிவதும் உண்டு. பேய், பிசாசு என்று நினைப்பவர்களும், "பிசாசு என்பது இருக்கிறது... அதோ அந்த மரத்தில் ஒருவன் தூக்குப் போட்டுக்கொண்டு இறந்து போனான். அவனுடைய ஆவி அங்கேயே இருக்கும்..." என்று நம்புகிறார்கள். இந்த அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை பயத்தை உண்டாக்குகிறது. மனதின் பயமும், தாம் கற்பனை செய்து கொள்ளும் உருவமும் இவர்கள் எதிரில் வந்து நிற்பதுபோலவே ஏற்பட்டுவிடும். நமது மனோநிலைமையை, நாம் கற்பனை செய்து கொள்வதே எப்படிக் கண்முன் நின்று விடுகிறது என்பதை நிரூபிக்கவே இவைகளை விவரித்தோம்.

எல்லாம் மனத்தின் செயலே!

ஹிப்னடிஸ உறக்கத்தில் இருக்கும்போது,

"இந்த அறையில் என்னைத் தவிர வேறு யாருமே இல்லை; இந்த அறையில் ஒரு நாய் இருக்கிறது."

— என்ற கட்டளை பிறப்பிப்பதால் அவைகளை உள்மனம் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளுகிறது. அவற்றிற்குத் தகுந்தாற் போலவே, "வேறு யாரும் இங்கே இல்லை" என்பதை மனதில் பதிப்பித்துக் கொள்வதால், வேறு யாரும்

புறக்கண்களுக்குத் தெரிவதில்லை. அதுபோலவே, ''இங்கே நாய் இருக்கிறது'' என்பதை மனம் பதித்துக் கொண்டிருப்பதால், புறக்கண்களுக்கு நாய் ஒன்று இருப்பதுபோலவே தெரிகிறது. இந்த நிலைமை அகல வேண்டுமானால், ஹிப்னடிஸ முறையிலேயே மீண்டும் உறக்கத்தை வருவித்து, முன்னர் ஏற்பட்ட சிந்தனையை அகற்றிவிட வேண்டும்.

எண்ணமே உருவாகி நிற்கும்

நமது மனதிலேயே ஓர் எண்ணம் உறுதியாக உண்டாகி விட்டால் இது நிலைத்து நின்றுவிடுகிறது. அது உண்மை இல்லாததாகவே இருக்கலாம். இருந்தாலும் நாம் அதைப் புறக்கணிக்க முடியாமல் தத்தளிப்போம்! இதனால் பல விபரீதங்கள் ஏற்படுவதுண்டு. 'பிசிகல் ரிசர்ச்' என்னும் பத்திரிக்கையில் பல நிகழ்ச்சிகள் விவரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இரண்டொன்றைக் கவனிப்போம்.

மிஸ் ஈனா ஜெப்ஸன் என்னும் பெண்ணுக்கு அவளுடைய வக்கீலினிடமிருந்து 28-11-1931இல் ஒரு கடிதம் வந்தது. அப்போது அவள் வெளியூரிலிருந்தாள். ''இதில் 10 பவுனுக்குச் செக் ஒன்று வைத்திருக்கிறேன்'' என்று எழுதியிருந்தது. அந்தக் கடிதத்தைப் படித்ததும் கவரைக் கவனித்தாள். அதில் செக்தாள் ஒன்று மடித்து வைக்கப் பட்டிருந்ததாகவே தெரிந்தது. வீட்டிற்குத் திரும்பி வந்து, கவரை எடுத்துப் பார்த்தபோது அதில் செக் இல்லை. கடிதம் மட்டுமே இருந்தது. முன்பு பார்த்தபோது செக் இருப்பதைப் போலவே தெரிந்தது. ''செக்கைப் பார்த்ததாக இப்போதும் மனம் கூறுகிறதே'' என்று நினைத்து வருந்தி, வக்கீலுக்குத் தன் நிலையைக் குறிப்பிட்டு, வேறொரு செக் அனுப்புமாறு கடிதம் எழுதினாள். மறுநாளே வக்கீலிடமிருந்து கீழ்காணும் கடிதம் கிடைத்தது. ''நான் முன் கடிதத்தில் செக் வைக்க மறந்து போனேன். தயவுசெய்து மன்னிக்கவும். இத்துடன் அந்தச் செக்கை அனுப்பியிருக்கிறேன்'' என்று அவர் எழுதியிருந்தார். அப்போதும் மிஸ்.ஜெப்ஸன் நடந்ததை எண்ணிப் பார்க்கும்போது, நான் கவருக்குள் செக்கைப் பார்த்த ஞாபகம் இன்னும் மறைய

வில்லையே'' என்றுதான் தத்தளித்தாள். இப்படித்தான் உண்மையாகக் காணாததைக் கண்டதாகவே நினைத்துப் பிற்பாடு பல சிக்கல்களுக்கு இடம் உண்டாகிவிடுகிறது.

பிற்காலத்திலும் நிறைவேறும் சக்தி

ஹிப்னடிஸத் தூக்கத்தில் உள்ளவருக்கு அப்போதே உடனடியாகச் செய்யவேண்டிய காரியத்தைச் செய்வதைப் போலவே, கொஞ்சகாலங் கழித்துச் செய்யவேண்டியதைச் சொன்னால், அதையும் உள்மனமானது ஏற்றுக்கொண்டு, குறிப்பிட்ட அந்தக் காலத்தில் செயலாற்றுகிறது என்பதை டாக்டர் மோல் என்னும் அறிஞர் கண்டுபிடித்திருக்கிறார். இப்போது சொல்வதை உள்மனமானது ஏற்றுக்கொண்டு பல வருஷங்களுக்குப் பிறகும் அதன்படியே செய்து விடுகிறது என்று இதனால் தெரிகிறது. கீழ்க்காணும் கட்டளைப்படியே நேரங்கடத்தாமல் விழிப்படைந்த பின்பு செய்துவிடுகின்றது!

''உனக்கு விழிப்பு ஏற்பட்ட பின்னர் — சரியாக இரண்டு மணிநேரங் கழித்து ஜோன் என்பவனை அடித்துவிடு.''

— என்று சொன்னால், அதே வண்ணம் நடந்துவிடுகிறது.

''உனக்கு 5 நாட்கள் கழித்து இதே நேரத்தில் வயிற்றுவலி தோன்றும்.''

— என்று கட்டளையிட்டால், அதே குறிப்பிட்ட நாளில் குறிப்பிட்ட நேரத்தில், வயிற்றுவலி ஏற்பட்டுத் துடிக்க வைக்கிறது.

மனத்தில் மறக்காத சக்தி

''நீ விழிப்படைந்தவுடன் 2 மணி 20 நிமிஷம் கழித்து உன் தாயாருக்கு முத்தம் வழங்கு.''

— என்றால் சரியாக 2 மணி 20 நிமிஷம் ஆனபிறகு நபர் பரபரப்படைந்து தாயாரைத் தேடிச் சென்று முத்தம் கொடுத்தான். இப்படித்தான் உள்மனம் ஒரு கட்டளையை ஏற்றுக்கொண்டால், அதை மறக்காமல், எந்தக் காலத்தில் செயலாற்ற வேண்டுமோ, அந்தக் குறிப்பிட்ட காலத்தில் தவறாமல் அதை நிறைவேற்றிவிடும்.

சாதாரணமாக நமது வாழ்க்கையிலேயே கவனிக்கலாம் விடியற்காலை 4 மணிக்கு எழுந்திருக்க வேண்டும் என்று தீவிரமாக நினைத்துக்கொண்டே படுத்துக் கொண்டால் சரியாக 4 மணிக்கு நாமாகவே எழுந்து விடுகிறோம் நம்முடைய மனதில் ஒரு தீவிரம் இருந்துவிட்டால் போதும் அந்த நேரத்திற்குச் சரியாக விழிப்பு ஏற்பட்டு விடுகிறது உள்மனம் என்பதற்கு அவ்வளவு மகாசக்தி இருக்கிறது எதையும் குறித்த நேரத்தில் செய்து முடிக்கும் ஆற்றல் இருக்கிறது.

சாதாரணமாக, நாம் நமது வாழ்க்கையில் நமது உள்மனத்தில் சக்தியை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இந்தச் சக்தியைச் சரிவர உபயோகித்துக் கொண்டால் எதிலும் நமக்கு வெற்றியே கிடைக்கும்.

ஒருவர் தமக்கு இடப்பட்ட ஏவலை, ஹிப்னடிஸம் செய்ய பெற்றதன்பின் 22 ஆண்டுகள் கழித்தும் தவறாது செய்தார் என்கிறார் டாக்டர் மோல்.

ஓடிப்போனவன் கதை

திடீரென்று சிலருக்கு முன் வாழ்க்கையைப் பற்றிய விவரங்கள் எல்லாம் அறவே மறந்து போய்விடுகின்றன. ''தாம் யார்? என்ன செய்து கொண்டிருந்தோம். தம் பெயர் என்ன?'' என்னும் விஷயங்களே மறந்துபோகின்றன. இப்படிப்பட்ட நிலையில், யார் பார்த்தாலும் இவரைப் பைத்தியக்காரர் என்றே சொல்ல வேண்டியதாகிவிடும். 6-4-1900இல் 'நியூயார்க் ஹெரால்டு' என்னும் பத்திரிகையில் கீழ்க்காணும் செய்தி வெளியானது:

''ஜார்ஜ் ரிட்டர்பாண்டு என்பவன் 16 வயதுள்ளவன்; சட்டக்கல்லூரி மாணவன்; நியூயார்க் நகரிலுள்ள வீட்டிலிருந்து திடீரென்று மறைந்து எங்கோ போய்விட்டான். இவனுடைய பெற்றோர்கள் இவன் காணாமற் போனதைக் குறித்துப் போலீசுக்குத் தெரியப்படுத்தினார்கள். 5 நாட்கள் கழித்து ஜார்ஜ் திடீரென்று ஒரு போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்குள் நுழைந்து, என்னைப் பற்றி ஏதாவது புகார் வந்ததா என்று

மட்டும் கேட்டான். ஆனால், இவனுக்குத் தன் பெற்றோர்களின் விவரமோ, வாழ்க்கை விவரமோ எதுவும் சொல்லத் தெரியவில்லை. போலீஸ் ஸ்டேஷனில் ஜார்ஜ் ரிட்டர்பாண்டு காணாமற்போன தகவல் இருந்ததல்லவா? அதைப் பார்த்து இவனுடைய பெற்றோர்களுக்குச் சொல்லியனுப்பினர். அவர்கள் வந்து தங்கள் மகன் என்று சொல்லி அழைத்தும் போனார்கள். ஆனால் ஜார்ஜுகோ தன் பெற்றோர்களைக்கூட அடையாளம் தெரியவில்லை; வீட்டுக்குப் போயும் தன் வாழ்க்கை விவரங்கள் எதுவும் தெரியாமலே காலங்கழித்தான். உடனே அவனுக்கு வைத்திய சிகிச்சை செய்தார்கள். நாளாவட்டத்தில் அவனுக்கு ஏற்பட்டிருந்த பிரமை நீங்கி எல்லாம் ஞாபகத்திற்கு வந்து சகஜமான நிலைமைக்கு வந்து விட்டான். இருந்தாலும் அவன் ஏன் ஓடிப்போனான் என்பது மட்டும் அவனுடைய ஞாபகத்திற்கு வரவேயில்லை! அதைப் பற்றி அவனால், ஒன்றும் சொல்லவே முடியவில்லை.

தன்னையே மறந்தவன்

மற்றொரு நிகழ்ச்சி. அன்ஸன் போர்ன் என்பவர் அங்கங்கு சுற்றுப்பயணம் செய்யும் மதபோதகர். வயது 61. இவரை எல்லோருக்கும் தெரியும். ரோட் ஐலண்ட் மாகாணத்தின் கிரீன் என்னும் இடத்தைச் சேர்ந்தவர். இவர் திடீரென்று எங்கோ சென்றுவிட்டார். சுமார் இரண்டு மாதங்கள் வரையில் பத்திரிகைகளில் நன்கு விளம்பரப் படுத்தியும், போலீஸ் பெருமுயற்சி எடுத்துக்கொண்டும், இவரைப்பற்றி ஒரு தகவலும் தெரியவில்லை. இவரோ பென்ஸில்வேனியா மாகாணத்தில் நோரிஸ் நகரத்தில் ஒரு சிறிய பெட்டிக்கடை நடத்தி வந்தார். அப்போது இவருடைய பெயரை A.I. பிரவுன் என்றும் அறிவித்தார். நல்ல முறையில் வியாபாரத்தை நடத்தி எல்லோரிடமும் நல்ல பெயர் வாங்கியிருந்தார். இவருடைய நடவடிக்கையைக் கொண்டு எவரும் எந்தவிதமான சந்தேகமும் கொள்ள முடியாது.

திடீரென்று ஒருநாள் இவருக்குத் தன் முற்காலம் நினைவுக்கு வந்துவிட்டது. ''நாம் இங்கே ஒன்றும் தெரியாத ஊரில் இருக்கிறோம். எப்படி இங்கே வந்தோம்? இந்தக் கடை யாருடையது? நம் குடும்பம் எங்கே?'' என்னும் ஞாபகம் வரவே, உடனே எல்லாவற்றையும் விட்டுவிட்டுத் தம் ஊருக்கு வந்து குடும்பத்துடன் சேர்ந்துகொண்டார். இவருக்கும், ''நாம் எப்படி வீட்டிலிருந்து போனோம்? இவ்வளவு காலமாக என்ன செய்துவந்தோம்?'' என்பதெல்லாம் மறந்தே போய்விட்டது.

சில சமயங்களில் அயர்ந்து தூங்கித் திடீரென்று எழுந்து விட்டால் — பிறரால் எழுப்பப்பட்டால் — எழுந்து உட்கார்ந்ததும், ''நாம் எங்கு இருக்கிறோம்? எப்படி வந்தோம்?'' என்று தெரியாமலேயே பரக்கப்பரக்க விழிக்க வேண்டியதாகி விடுகிறது. இந்த இரண்டொரு வினாடிகளே, நமக்கு அதிக கால அளவாகத் தோன்றும். அப்போது நமது வெளிமனம் எழுச்சி பெறவில்லை என்பதே கருத்து.

சில சமயம் தூக்கத்திலிருந்து விழிக்கும்போது உள் மனம் மேலோங்கியிருக்கும்; மேல்மனம் ஏதோ ஒரு குழப்பத்தால் தன் இடத்தைப் பெறாமல் போகும். அப்போதுதான் இம்மாதிரியான சம்பவங்கள் நிகழ் கின்றன. இவற்றை ஹிப்னடிஸ ஏவல்களின் மூலம் சரிசெய்துவிடலாம்.

வேடிக்கைகள் காட்டலாம்

ஹிப்னடிஸத்தில் நல்ல பயிற்சி பெற்றுத் தேர்ந்த அனுபவமும் அடைந்துவிட்டால், பல வேடிக்கைகளைக் காட்டி எல்லோருக்கும் ஆச்சரியத்தையும் ஊட்டலாம். அவரவர் தங்கள் தங்கள் கற்பனைக்குத் தகுந்தபடி எவ்வளவோ வேடிக்கைகளைச் செய்துகாட்டலாம்.

கூட்டத்திலுள்ள ஒருவரைக் கூப்பிட்டு, அவருக்கு ஹிப்னடிஸ மயக்கம் ஏற்படுத்தி வேடிக்கை காட்டலாம். மெய்ம்மறந்து தூக்கநிலையில் உள்ளவர் சாதாரண

நிலையைக் காட்டிலும் இரண்டு மடங்கு பளுவைத் தூக்குவார். இவ்வாறு பளுவைத் தாங்கும்படி செய்யலாம். அடுத்தபடியாக, மயக்கநிலையில் உள்ளவரைக் குண்டூசி யால் குத்தினாலும் வலி தெரியாது. இதுவும் மக்களுக்கு வேடிக்கையாக இருக்கும்.

''இதோ உனக்குப் பல் வலிக்கிறது'' என்று சொன்னால் மயக்கநிலையில் உள்ளவர் பல்நோயால் துடிதுடித்துப் போவார். ''பல்வலி நின்றுவிட்டது'' என்று ஆணையிட்டு, வலியை நிறுத்திவிடலாம்.

''இதோ உன்னுடன் விளையாட ஒரு நாய் வந்திருக்கிறது; அதனுடன் விளையாடு'' என்று ஆணையிட்டால், மயக்க நிலையில் உள்ளவர் கையையும் காலையும் ஆட்டிக் கற்பனை நாயுடன் விளையாடத் தொடங்குவார். இதைப் பார்த்து ஜனங்கள் சந்தோஷப்படுவார்கள். வெற்றிலைத் துண்டு களைக் கொடுத்து, ''இதோ பிஸ்கட்டுகள் இருக்கின்றன. நீ சாப்பிடு'' என்று ஆணையிட்டால், பிஸ்கட்டுகளைச் சாப்பிடுவது போலவே, நன்கு ரசித்துச் சாப்பிடுவார்.

மேடையில் பேய் பிசாசுகள்

அறிஞர் ப்ராம்வெல் அரிய சாதனைகளைச் செய்து காட்டினார். ஒரு கூட்டமாக உள்ள மக்கள் எல்லோருக்கும் சேர்த்தே வேடிக்கை காட்டுவார். எல்லோரும் மேடையில் பேய் பிசாசுகளை பார்க்கும்படி செய்துவிடுவார். பயங்கரக் காட்சிகளை எல்லோரும் கண்ணால் பார்ப்பதுபோலவே கண்டு அனுபவிப்பார்கள். உண்மையில் இல்லாததை இருப்பதுபோலவே காட்டி, எல்லோரும் ஆச்சரியப் படும்படி செய்துவிடுவார்.

போட்டோவில் விழாத காட்சிகள்

பாட்மூர் என்னும் அறிஞர், ஒரு பெரிய அறையில் பலரைச் சேர்த்துக்கொண்டு எல்லோருக்கும் சேர்த்து வேடிக்கை காட்டுவார். அவர் சாதாரணமாக ஆணையிட்டே மேடைமீது அற்புதங்கள் நிகழும்படி செய்துவிடுவார். இது எல்லோருக்கும் வேடிக்கையாக இருக்கும். கூடியிருக்கும்

ஜனங்களுக்கு மட்டும் அற்புதங்கள் கண்களுக்குத் தெரியுமேயொழிய, மேடையில் நிகழும் அந்த அற்புதங்களைப் போட்டோ எடுத்தால், படத்தில் ஒன்றுமே விழாது. இவ்வாறு அற்புதங்களைச் செய்துகாட்ட வேண்டுமானால், நல்ல முறையில் அனுபவமும் அப்பியாசமும் இருந்தால்தான் முடியும். மிகவும் கஷ்டப்பட்டு அப்பியாசம் செய்து மனோசக்தியைப் பெறவேண்டும். இந்தச் சக்தியின் உதவியால் பல அற்புதங்களைச் செய்து, எல்லோரையும் மகிழவும் திகைக்கவும் வைக்கலாம்.

உயிர்ப்பை மாற்றலாம்

ஜியார்ஜஸ் டியூபோர் என்பவர் 'புறநிலைப் படுத்தல்' என்னும் அபூர்வ சக்தி பற்றிய பல சம்பவங்களைத் தம்முடைய நூலில் எடுத்துக்காட்டுகின்றார். அவை மிகவும் சுவையானவை. அவற்றுள் சாரமான சிலவற்றை மட்டும், நாம் அறிந்துகொள்வோம்.

ஒருவருடைய உயிர்ப்புச் சக்தியைக் களிமண்ணாலோ அல்லது மெழுகினாலோ செய்துள்ள ஒரு பொம்மைக்கு மாற்றிவிடவும் ஹிப்னடிஸ சக்தியால் முடியும். இப்படி மாற்றியபின் அந்தப் பொம்மையில் ஊசியால் ஒரு பாகத்தில் குத்தினால், ஹிப்னடிஸம் செய்யப்பட்டவர், அந்தப் பாகத்தில் ஏற்படும் வலியால் துடிப்பார்.

பழங்காலத்து மந்திரவாதிகள் பலர் இந்த யுக்தியைக் கையாண்டு பல தீய செயல்களைச் செய்துவந்தார்கள்.

ஒருவருக்கு ஏதாவது நன்மையோ தீமையோ செய்ய வேண்டுமென்றால், அவரைக் குறிப்பதாகக் களிமண்ணால் ஒரு பாவையைச் செய்துகொள்வார்கள். தங்களுடைய மந்திர உச்சாடனத்தின் மூலம், குறித்தவரின் உயிர்ச் சக்தியை அந்தப் பொம்மைக்குக் கொண்டு வருவார்கள். அந்தப் பொம்மைக்கு எந்தக் கெடுதலைச் செய்தாலும், அதே கெடுதலைக் குறிப்பிட்ட நபரும், அதேபோன்று அதே இடத்தில் அனுபவிப்பார்.

தம்முடைய மந்திர சக்தியால் குறிப்பிட்ட நபருடைய ஆத்மா, அல்லது ஜீவசக்தியை, அவர் உடலினின்றும் வெளிப்படுத்தி, அந்தப் பொம்மையில் தாம் குடியேற்றி விட்டதாக அவர்கள் சொல்வார்கள். மந்திரசக்தியென்பது, இந்த வகையில் மனோசக்தி மூலம், தீய காரியங்களை நிகழ்விக்கும் ஏவலைச் செய்கின்ற, குறிப்பிட்ட ஏவல் சொற்களின் ஒருங்கிணைந்த கூட்டமைப்பே ஆகும். இதை மீண்டும் மீண்டும் உச்சாடனம் செய்வதனால், அந்த உச்சாடனம் செய்பவரின் விருப்பமானது அப்படியே நிறைவேறுகிறது.

ஒரு சமயம், ஸ்காட்லாந்தில் எலிகளின் தொல்லை மிகுதியானபோது, இப்படி மந்திர சக்தியான சொற்களை மீண்டும் மீண்டும் சொல்லி ஏவுதலினால், அவற்றை எல்லாம் அழித்துவிட்டதாகக் கூறப்படுகின்றது.

இரண்டாவது உலகப் போரின்போது, நேசநாடுகள் வெற்றிக்கு 'V' என்னும் ஓர் அடையாளக் குறியை உண்டாக்கின. அனைவரும் அதையே மீளமீளச் சொல்லச் சொல்ல, அவர்களின் கூட்டு மனோசக்தியாகிய ஹிப்னடிஸ சக்தியே முடிவில் வெற்றியை அவர்கள் நினைத்தபடி அவர்களுக்குக் கொணர்ந்தது என்றும் கூறலாம்.

மண் பொம்மைக்கு உயிர் தரலாம்

டாக்டர் ஜோயிர் மேலும் சில அற்புதங்களைச் செய்து காட்டுவார். ஒருவரை மெய்ம்மறந்து தூக்க நிலையில் இருக்கச் செய்வார். அவருடைய கையில் ஒரு பாட்டில் தண்ணீர் கொடுப்பார். அந்தத் தண்ணீரில் ஒரு குண்டூசியைப் போட்டால் தூக்கத்தில் உள்ளவர் வலியால் அவதிப்படுவார்; அலறுவார். அந்த குண்டூசியை எடுத்து விட்டால் அவருக்கு வலி நின்றுவிடும்.

ஒரு களிமண் உருவத்திற்கு சக்தியை ஊட்டுவார். அதை மயக்கம் உள்ளவர் அருகில் வைப்பார். மண் உருவத்தின் எந்த அவயவத்தில் குண்டூசியால் குத்தினாலும், அதே இடத்தில் தனக்கு வலிப்பதாக ஹிப்னடிஸ மயக்கத்தில்

இருப்பவர் துடிதுடிப்பார். ஹிப்னடிஸ சக்தியை உயிருள்ள ஆண் பெண்பாலர்களுக்கு மட்டுமே ஊட்டலாம் என்று நினைக்க வேண்டியதில்லை. களிமண்ணால் செய்த பொருளுக்கும் ஒருவர் உயிர்ப்பை மாற்றி, அதன் மூலமாக நல்லனவும் செய்யலாம்; கெடுதல்களையும் செய்யலாம். புராதன இந்து சாஸ்திரங்களில் பலவகை மந்திரங்கள் இருக்கின்றன. அவைகளை அவற்றிற்குரிய நியதிகளுடன் சொல்லிவந்தால், கோரிய பலன்களை அடையலாம் என்பார்கள். அதுவும் இதே சக்திதான்.

மெழுகுப் பொம்மைக்கு உயிர் தரலாம்

1895ஆம் ஆண்டில் மிஸ்டர் M. லெக்லேர் என்பவர் ஒரு கட்டுரை எழுதினார். அவர் எழுதியதின் சாரம்:- ''கம்போடியாவில் இப்போதும் மாந்திரீகர்கள் சிலர் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் மெழுகினால் ஒரு பொம்மையைச் செய்துவைத்துக் கொண்டு, அதற்குச் சக்தியைக் கொடுத்து, எதிரியைப் பார்த்துச் சொல்வதுபோல், ''நீ அழிந்து போவாய்; உருகித் தேய்ந்து போவாய்'' என்று சொல்லிக்கொண்டே இருப்பார்கள். அந்த உருவம் தேயத் தொடங்கும்; உருகத் தொடங்கும். அப்போது இவர்கள் யாருடைய அழிவைக் கோரினார்களோ, அவர்கள் சிறுகச்சிறுக நோய்வாய்ப் பட்டுக் கடைசியில் அழிந்துபோவார்கள்.

ஹிப்னடிஸத் தூக்கமயக்கத்தை ஒருவருக்கு ஏற்படுத்தி விட்டு, அவருக்குப் பக்கத்தில் ஒரு மெழுகுப் பொம்மையை வைத்து, அதற்கு அவர் உயிரை ஊட்டுவார்கள். மெஸ்மெரிசம் மூலம் பொம்மைக்கு உயிரையே ஊட்டலாம். அதன் பின்னர், பொம்மையை வைத்துக்கொண்டு, அதை எப்படி நடத்துகிறமோ அப்படியே அவரும் கஷ்டப்படுவார்.

ஒருமுறை ஒரு பெண்ணுக்கு ஒரு மருத்துவர் ஹிப்னடிஸ மயக்கத்தை ஏற்படுத்திச் சிகிச்சை செய்தார். அவளுக்குப் பக்கத்தில் ஒரு மெழுகுப் பொம்மை இருந்தது. இந்தப் பெண் வீட்டுக்குப் போனதும் ஜலதோஷம் பிடித்துக்கொண்டது. அதன் பின்னர் இருமல், காய்ச்சல்

எல்லாம் நாளுக்குநாள் தொடர்ந்தன. இதன் காரணம் என்ன என்று தெரியாமல் அவள் மீண்டும் மருத்துவரை அணுகிக் கேட்டபோது, அவர் வெகுநேரம் யோசித்தபின்பு, இவளுக்குச் சிகிச்சை செய்தபோது இவளுக்குப் பக்கத்தில் ஒரு மெழுகுப் பொம்மை இருந்த விஷயம் ஞாபகத்திற்கு வந்தது. அதைத் தேடிப் பார்த்தபோது அது ஒரு பாழும் அறையின் மூலையில் கிடந்தது. அந்த அறை "ஜில்லு ஜில்லு" என்று இருந்தது; ஈரம் நிறைந்த அறையில் பொம்மை கிடந்தது. பொம்மை இருந்த அதிகக் குளிர்ச்சியான நிலைமையே அந்தப் பெண்ணுக்கும் ஏற்பட்டு, இருமல் காய்ச்சல் வந்ததென்பதை அறிந்து, அதை நல்ல நிலைமையில் வைத்துப் பெண்ணுக்கும் சிகிச்சையளித்து, அவளுடைய நோயைப் போக்கினார்.

மின்சாரம் போல் வியாதி பரவும்

சிலருக்கு ஒரு அபூர்வ நிலைமை இருக்கின்றது. இவர்களுடைய தேகத்திலுள்ள ஏதோஷ்ண நிலைமையோ, வியாதியின் அறிகுறிகளோ, இவர்களுடைய தேகத்தைத் தாண்டிக் கொஞ்ச தூரம் வரையில் பரவியிருக்கும். இதனால்தான் வியாதியஸ்தர்களைத் திடீரென்று நெருங்கக் கூடாது; தொடக்கூடாது; அவர்கள் அருகே உட்காரக் கூடாது; அவர்களின் மேல் இருக்கும் ஆடைகளைகூடத் தொடக் கூடாது என்று சொல்லுவார்கள். காரணமில்லாமல் நமது பெரியவர்கள் சொல்லவில்லை. சிலருக்குள்ள அபூர்வ சக்தியால் (இது கெட்டதோ நல்லதோ) அவர்களுக்குள்ள வியாதியானது அவர்களுடைய தேகத்திற்கு உள்ளே மட்டும் இல்லை; வெளியேயும் அவர்களுடைய தேகத்தைச் சுற்றியுள்ள காற்றிலேயும் சிறிது தூரம் பரவியிருக்கிறது என்பதே பொருள். ஆகையால் வியாதியால் கஷ்டப்படுகிறவர்களை நெருக்கமாக அணுகக்கூடாது; அணுகினால் வியாதியானது மற்றவர்களுக்கும் பரவிவிடும்.

ஆஸ்பத்திரியில் ஒரு வாலிபன் சிகிச்சை பெற்று வந்தானாம். அவன் பக்கத்தில் போகும் எல்லோருக்கும் அவனுக்கிருந்த வியாதி பரவிவிட்டதென்று டாக்டர்

ரோகாஸ் கூறுகிறார். எனவே, வியாதியஸ்தர்களை நெருக்கமாக நெருங்காமலிருப்பது நல்லதல்லவா !

ஒருவருக்குள்ள வியாதியை மற்றவருக்கு மாற்ற முடியுமா என்பதை டாக்டர் பிராடிஸ் பரிசோதனை செய்ய விரும்பினார். வியாதியுள்ளவர் வயிற்றின்மேல் ஒரு டம்ளர் தண்ணீரை வைத்து அதில் அவருடைய வியாதி இறங்கும்படி செய்தார்; வியாதியில்லாதவர் அதை அருந்தியதும் அவருக்கு வியாதி தொற்றிக் கொண்டது. அதன் பின்னர் ஹிப்னடிஸ முறையால் இவருக்குப் புதிதாக ஏற்பட்ட வியாதியை மருத்துவர் நிவர்த்தி செய்துவிட்டார். ஒருவருக்குள்ள வியாதியை மற்றவருக்கு மாற்ற முடியும் என்னும் உண்மையைக் கண்டறிந்து, டாக்டர் பிராடிஸ் அறிவித்தார்.

எதிர் எதிரான சக்திகள்

இவற்றின் தீய விளைவுகளிலிருந்து எப்படித் தப்புவது? அதற்கு ஓர் எளிதான வழி இருக்கிறது. அந்த ஏவல்களுக்கு எதிரான ஏவற்சொற்களை மனவுறுதியோடு உச்சாடனம் செய்வதன் மூலமாக, அந்த தீய விளைவுகளை எல்லாம் நாம் அறவே அகற்றிவிடலாம்.

ஒருவன், 'அவர் நோயாகி வருகிறார், அவர் சாகப் போகிறார்' என்னும் ஏவலைச் சொல்லித் தீமையை விளைய வைத்தால், 'நாளுக்கு நாள் என் உடல் நன்றாகி வருகிறது; என் வாழ்நாளும் அதிகமாகி வருகிறது' என்று திரும்பத் திரும்பச் சொல்லிவந்தால், அந்தத் தீமையை நாம் எளிதாக வென்றுவிடலாம். இதைவிடச் சுலபமான வழி யாது இருக்கிறது? வேண்டியது எல்லாம் முயற்சியும் மனவுறுதியும்தான்.

இதனால், ஒருவர் தம் மனோசக்தியால் எத்தனையோ வித்தைகளைச் செய்யலாம் என்று அறிந்து கொண்டீர்கள். வித்தைகள் மட்டும் அல்ல; நன்மை தீமைகளும் செய்யலாம்; அதற்கான மனோசக்திதான் தேவை.

13. உள்நோக்கு

பிறர் மனதில் உள்ளதை அறிந்து கூறுதல் ஒரு கலையாகும். இது தொலைவிலுணர்தல், தொலைவில் உணர்த்தல் என்று இருவகையாக இயங்கும். அதுபோலவே வேறோர் இடத்தில் நடப்பது என்ன என்று சொல்வது தொலைவுக் காட்சி அல்லது தூரதிருஷ்டியெனப்படும். ஹிப்னடிஸ மருத்துவ முறையில், இந்த அபூர்வ சக்திகளை ஒருவர் பெறலாம். ஒருவருக்குத் தூக்க மயக்கத்தை, அல்லது மெய்ம்மறந்த நிலையை உண்டாக்கி விட்டு, ''அதோ அவருடைய மனதில் என்ன நினைக்கிறார்?'' என்று கேட்டால், மயக்க நிலையில் உள்ளவர் தெளிவாகச் சொல்லி விடுவார். நம்முடைய மனத்தில் உள்ளதை வேறொருவர் சொன்னால், நமக்கு எவ்வளவு ஆச்சரியமாயிருக்கும்? இதைத்தான் ''பிறர் மனமறிந்து கூறல்'' என்று சொல்லு வார்கள். ''வேறோர் இடத்தில் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் என்ன நடக்கிறது?'' என்று கேட்டால், அங்கே நிகழ்வதை நேரில் பார்ப்பதுபோல் எடுத்துச் சொல்வதைத் ''தூரதிருஷ்டி'' என்பார்கள். இது எப்படி நடக்கிறது என்பதைக் கவனிப்போம். இந்த இரண்டு சக்திகளும் ஒவ்வொரு மனிதனிடமுமே அடங்கியிருக்கின்றன. நம்முடைய உள் மனத்திற்கும் இந்த இரண்டு அபூர்வ சக்திகளும் இருக்கின்றன. அவைகளை நாம் சரிவர உபயோகிக்கத் தெரிந்து கொள்ளவில்லை. இதற்குத் தூண்டுதல் வேண்டும்.

ஹிப்னடிஸ முறையில் ஒருவருக்கு நல்ல தேர்ச்சியும் அனுபவமும் ஏற்பட்டால், பிறர் மனதில் உள்ளதைச் சொல்லும் ஆற்றலையும், தூரதிருஷ்டியையும், தாமும் பெற்றுப் பிறருக்கு ஏற்படுத்த முடியும். இந்த இரண்டு கலைகளும் எளிதாக வெற்றியைக் கொடுத்துவிடாது. நல்ல தேர்ச்சி பெற்றவர்களுக்கு மட்டுமே இந்தச் சக்திகள் தம் சொற்படி விளையாடும். இந்த அப்பியாசம் செய்த மருத்துவர்

நல்ல தெளிவான ஹிப்னடிஸ ஞானத்தைப் பெற்று இருக்கவேண்டும் என்பது அவசியம். யாரை அவர் கருவியாக உபயோகிக்க விரும்புகிறாரோ, அவரும் எளிதில் ஹிப்னடிஸ மயக்கநிலையை அடைந்து விடுபவராக இருக்கவேண்டும்.

அந்தக் கருவியான நபரை மனச்சாந்தியுடன் இருக்கச் சொல்லி, ஹிப்னடிஸத் தூக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். அருகில் உள்ள ''இன்னின்ன அடையாளம் உள்ளவர் என்ன நினைக்கிறார்!'' என்று கேட்டால், அந்த நபர் அப்படியே சொல்லிவிடுவார். ''உமது நண்பர் அறையில் நீ இப்போது இருக்கிறாய். அங்கே நடப்பது என்ன?'' என்று கேட்டால், அந்த அறையில் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளை, ஒன்றுவிடாமல் நேரில் பார்த்தாற்போலச் சொல்லிவிடுவார்.

இந்த அரிய சக்திகளை ஏவிவிட்டு, விஷயங்களை அறிய வேண்டுமானால், கருவியாகிய நபர் மருத்துவருடன் ஒத்துழைக்கக் கூடியவராக இருக்கவேண்டும்! அவருக்கு இரண்டு குணங்கள் அவசியம் இருக்கவேண்டும். ஹிப்னடிஸத் தூக்கநிலைக்கு விரைவில் இணங்குபவராக இருக்கவேண்டும். மனதை கண்டபடி அலையவிடாமல் மனதை ஒருமுகப்படுத்திய நிலையில் வைப்பவராகவும் இருக்கவேண்டும்.

இவ்விஷயத்தில் சிறந்த முறையில் வெற்றிகண்ட டாக்டர் எர்ஸ்கைன், கீழ்க்காணும் நல்ல உதாரணத்தைக் கூறுகிறார்:

''மனதை ஒருமுக நிலையில் வைத்து, ஒரு நண்பருக்கு ஹிப்னடிஸ மயக்கத்தை ஏற்படுத்தினேன். அவர் மெய்ம் மறந்த நிலையில் (Trance) இருக்கும்போது, ஒரு குறிப்பிட்ட நபருக்கு என்ன வியாதி என்று கேட்டேன். அதற்குள் அவர்,

''நீங்கள் குறிப்பிட்ட நபருக்கு விஷங் கலந்த இன்ஜெக்ஷனைச் செய்திருக்கிறார்கள். விஷம் கடுமையாக வேலை செய்துவருகிறது. நோயாளி ஆபத்தான நிலையில் இருக்கிறார். நாளைய தினம் காலையில் 6 மணிக்கு எல்லாம் அவர் இறந்துபோவார்.'

— என்று கூறினார். அவ்வாறே அந்த நோயாளியும் இறந்துபோனார்.''

தூக்க மயக்க நிலையில் ஒருவரைத் தாமாகவே எழுதிக் காட்டும்படியும் சொல்லலாம். முன் கூறியபடியே மனதில் நினைப்பதையும் எழுதிக்காட்டும்படி சொல்லலாம். இவ்வாறெல்லாம் செய்து காட்டுவதற்கு ஹிப்னடிஸத்தில் நல்ல தேர்ச்சியும், அனுபவமும், அபூர்வ சக்தியும் இருக்க வேண்டும்.

ஏமாற்றுவோரும் உள்ளனர் !

பொதுவாகத் தெருக்களில் பலர் ஹிப்னடிஸ, மெஸ்மெரிச வித்தைகளைச் செய்வதாகச் சொல்கிறார்கள். இவர்களில் சிலர் பொதுமக்களை ஏமாற்றிப் பிழைக்கிறார் கள். ஒருவனைப் படுக்கவைத்து துணியால் மூடிவிடுவார்கள். அவனோ கண்திறந்து பார்த்து கொண்டேயிருப்பான். ''பொதுமக்களே! இந்தக் கார்டில் உள்ள நெம்பரை ஒருவர் மெல்ல என்னிடம் சொல்லுங்கள்'' என்று கேட்பான். இந்த எண்ணைப் படுத்திருப்பவனுக்கு அர்த்தமாகும் வண்ணம் சைகையின் மூலம் உணர்த்துவான். அவனும் அப்படியே சொல்லிவிடுவான்.

''இதோ இவரிடம் உள்ளது என்ன?'' என்று கேட்பான். ''பேனா, கடிகாரம், பர்ஸ், நாணயம்...'' இப்படிப் பொருள்களின் பெயர்கள் அவனுக்குத் தெரியும்வண்ணம் வேறோர் அடையாள மொழியால் உணர்த்துவான். ஏராளமான பேர் இருந்தாலும், தனக்கும் படுத்திருக்கும் ஆளுக்கும் தெரியும் வண்ணம் சங்கேத மொழிகளால் எப்படியோ உணர்த்தி விடுவான். படுத்திருப்பவன் சொல்லும்போது, பொதுமக்கள் ''ஆஹா...'' என்று ஆச்சரியப்பட வேண்டியதாக ஏற்பட்டுவிடும்.

வித்தை காட்டுபவன், தன் கையாட்களையே பொது மக்களின் நடுவில் இருக்கும்படி செய்வான். அவர்கள் விடைகளின் மூலம் திருப்தியடைந்தது போலவும், ஆச்சரியப்பட்டது போலவும், அடிக்கடி காட்டிக் கொள்வார்கள்.

டாக்டர் ப்ராம்வெல் ஒரு பெண்ணுக்கு இருந்த சக்தியைப் பற்றிக் கூறுகிறார்:

ஒரு பெண்ணுக்கு ஆவி உலகத்துடன் தொடர்பு இருந்தது என்று கேள்விப்பட்டேன். ஒரு நண்பருடன் இவளைப் பார்க்கச் சென்றேன். நான் அவள் எதிரில் போய் உட்கார்ந்ததும்,

''உங்கள் ஜேபியில் ஒரு கடிதம் வைத்திருக்கிறீர்கள். அது அயல்நாட்டிலிருந்து உங்களுக்கு வந்திருக்கிறது. அதை ஒரு பெண்மணி எழுதியிருக்கிறாள். தபால் இலாக்காவில் ஏற்பட்ட கோளாறினால் உங்களுக்குத் தாமதமாகவே கிடைத்திருக்கிறது'' என்று கூறினாள்.

மற்றோர் பெண்ணின் விஷயமாக டாக்டர் ப்ராம்வெல் கூறுகிறார்:

''டாக்டர் அவர்களே! நான் தெளிவுக் காட்சி (Clairvoyance) என்னும் விஷயமாக ஒரு பிரசங்கம் செய்யப் போகிறேன். நான் எல்லோரும் ஆச்சரியப்படும்படியான விஷயங்களைச் சொல்லும் சக்தியுடையவள். எதிர்கால நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றிக் கூறுவேன். டெர்பி ரேஸில் எந்தக் குதிரைகள் ஜெயிக்கும் என்றும், மார்க்கெட் நிலவரம் எப்படி மாறுதல்கள் அடையும் என்றும் கூறுவேன். நீங்கள் அவசியம் என் பிரசங்கத்தைக் கேட்க டிக்கெட் வாங்குங்கள்'' என்று அவள் சொன்னாள்.

அதற்கு நான், ''டிக்கெட் வாங்கக்கூடிய மனநிலையில் நான் இல்லையே! இதை நீ உன் அபூர்வ சக்தியால் தெரிந்து கொள்ளவில்லையா?'' என்று சொல்லிவிட்டு வந்துவிட்டேன்.

இப்படிப் பலர் ஏமாற்றுவதும் உண்டு.

மருத்துவக் கலைக்கே சவால்

உண்மையிலேயே மந்திரங்களால் பல நோய்களையும் விஷங்களையும் போக்கடிக்கும் விஷயம் மருத்துவக் கலைக்கே ஒரு சவாலாக அமைந்திருக்கிறது. சில வியாதிகளை நிவர்த்தி செய்யமுடியாமல் தேர்ச்சி பெற்ற

மருத்துவர்களே (டாக்டர்கள்) கைவிட்டு விடுகின்றனர். அப்படிப்பட்டவர்களைச் சிலர் மந்திரங்களாலேயே குணப்படுத்தி விடுகிறார்கள். இது எப்படி நடக்கிறது என்பது எல்லோரையும் திகைக்க வைக்கும் விஷயமாக இருக்கிறது என்று, பெர்னார்டு ஈவர் என்பவர் தமது Applied Psychology என்னும் நூலில் குறிப்பிடுகிறார்.

முதல் மகா யுத்தத்தின் பயனாக நூற்றுக்கணக்கானவர்கள் பாரிச வாயுவால் (Paralysis) கஷ்டப்பட்டனர். பேசும் சக்தியை இழந்தனர் பலர். கேட்கும் சக்தியை இழந்தனர் பலர். ஞாபகசக்தியை இழந்தனர் பலர். இவர்களுக்கெல்லாம் நிவாரணத்தையளித்து உதவினார் வில்லியம் ப்ரவுன் என்னும் டாக்டர். ஹிப்னடிஸ முறையிலேயே தேக மனோசம்பந்த வியாதிகளையெல்லாம் கவனித்துக் குணமாக்கலாம் என்று அவர் கூறுகிறார்.

நான் எப்படிக் கற்றேன் !

நான் சிறுவயது முதல் கலாசாலையில் படித்துக் கொண்டிருந்த காலத்திலேயே மனோசக்தியைப் பற்றிய நூல்களைப் படித்து வந்திருக்கிறேன். 1940ஆம் ஆண்டு முதல் இந்த ஞானத்தைப் பற்றி தகவல்களைச் சேகரிக்க ஆரம்பித்தேன். தேள்கடி, கொடிய பாம்புக்கடி இவைகளிலிருந்து காப்பாற்றச் சிலர் மந்திரங்களின் உதவியாலேயே அற்புதங்களைச் செய்துவந்ததை நான் கண்ணாரக் கண்டிருக்கிறேன். இவைகள் எல்லாம் எப்படி நிகழ்கின்றன என்று ஆராய்ச்சி செய்யவேண்டும் என்னும் ஆசையும் எனக்குச் சிறு வயதிலேயே ஏற்பட்டது. கலாசாலை நூல் நிலையங்களில் இருந்த மனோதத்துவ நூல்களை எல்லாம் எடுத்துவந்து படித்துச் சிந்திக்கத் தொடங்கினேன்.

காக்கினாடாவில் P.R. காலேஜில் நான் படித்துவந்த போது, இதைப் பற்றி ஞானம் பெறவும், அந்த ஞானத்தை உபயோகித்து அனுபவம் பெறவும் வாய்ப்பு ஏற்பட்டது. ஜெய்ப்பூரில் பேராசிரியர் M.S. ராவ் என்பவர் இருந்தார். இந்தியாவிலேயே புகழ்பெற்ற ஹிப்னடிஸ நிபுணர் என்னும்

பெயர் பெற்றவர் அவர். நான் தபால்மூலம் அவரிடம் பல பாடங்களைப் பெற்று அவைகளை முறையாக அப்பியாசம் செய்துவந்தேன். நான் பிராணாயாமம் செய்து வந்தேன். ஒரு குறிப்பிட்ட புள்ளியை இமைக்காமல் பார்த்து வந்தேன். கைகளின் மூலம் (மெஸ்மெரிச முறை) மின்சாரம் பாய்ச்சுவதென்னும் அப்பியாசங்களையும் முறையாகச் செய்து வந்தேன். ஒருவகையாக அப்பியாசம் செய்து வந்த எனக்கும் ஏதோ உபயோகப்படுத்த வேண்டும் என்னும் ஆசை தோன்றுமல்லவா?

என் சக மாணவர்களில் ஐந்து மாணவர்கள் என்னுடன் ஒத்துழைக்க முன்வந்தனர். இவர்களை உபயோகப்படுத்தி எனக்குள்ள மெஸ்மெரிச—ஹிப்னடிஸ ஞானத்தைப் பரிக்ஷை செய்து பார்த்தேன். இந்த ஐந்துபேர் அல்லாமல் வேறு சில நண்பர்களும் ஒத்துழைக்க முன்வந்தார்கள்.

என் சொந்த அனுபவங்கள்

''எனக்கு இரண்டு நாளாகக் கடுமையான தலைவலி. தாங்கவே முடியவில்லை'' என்று பரிதவித்த நண்பருக்கு, நான் ஹிப்னடிஸ மயக்கநிலையை ஏற்படுத்த முயன்றேன். அவருக்கு மெய்ம்மறந்த தூக்கம் உண்டாகவில்லை; மயக்க நிலையில் இருந்தார். உடனே அவருக்கு மெஸ்மெரிச முறைப்படி கை அசைவுகளால் என் மின்சார சக்தியை ஊட்டினேன். சுமார் 5 நிமிஷங்கள்தான் இந்தச் சிகிச்சை அளித்திருப்பேன். அவர் எழுந்தவுடன், ''என் தலை நோய் மாயமாய் மறைந்து விட்டதே'' என்று சந்தோஷப்பட்டு, இவ்விஷயத்தை ஹாஸ்டல் வார்டனுக்குப் போய்த் தெரிவித்து விட்டார். இதனால் என் பெயர் எல்லோருக்கும் தெரிந்துவிட்டது. இவ்வாறு தலை நோய் நிவர்த்தியடைந்தவர் இப்போது M.S. பட்டதாரியாயிருக்கிறார்.

மற்றொரு நண்பர், ''உடம்பெல்லாம் வலி, காய்ச்சல் வேறு'' என்று சொன்னார். அவரைப் படுக்கவைத்து மெஸ்மெரிச முறைப்படி ஐந்துநிமிஷம் வரையில் கை அசைவுகளால் மின்சாரத்தைப் பாய்ச்சினேன். காலை,

மாலை இரண்டேவேளை இந்தச் சிகிச்சையைக் கொடுத்ததன் பயனாக இவருடைய நோய் குணமாகி விட்டது. இப்போது இவர் ஒரு போலீஸ்காரராக இருக்கிறார்.

திண்டாடிப் போனேன்

ஒரிஸாவைச் சேர்ந்த மாணவர் ஒருவர் எங்கள் ஹாஸ்டலில் இருந்தார். அவரை ஒருநாள் கூப்பிட்டு தூக்க மயக்கத்தை ஏற்படுத்துவதாகக் கூறினேன். அதற்கு அவரும் ஒப்புக்கொண்டார். மெஸ்மெரிச முறைப்படி அவருக்குத் தூக்கத்தை ஏற்படுத்த அவரைப் படுக்கவைத்துக் கையின் அசைவுகளால் மயக்கத்தை ஏற்படுத்த முயற்சித்தேன். அவர் வெகு சீக்கிரத்திலேயே மெய்ம்மறந்த நிலையை அடைந்துவிட்டார். அப்போது பக்கத்து அறையி லிருந்த மாணவ நண்பர் ஒருவர், மயக்கத்தில் இருப்பவரைத் தொட்டுவிட்டார். உடனே மயக்கத்தில் உள்ளவருக்கு மயக்கம் கடுமையாய்விட்டது. எழுந்திருக்கச் சொல்லியும் அவருடைய உள்மனம் இணங்கவில்லை. எனக்கோ பயமாகிவிட்டது. என்ன செய்வதென்றே தோன்றவில்லை. ''என்ன விபரீதம் விளையுமோ? காலேஜ் அதிகாரிகளுக்குப் பதில் சொல்ல வேண்டியிருக்குமே'' என்று பயந்து விட்டேன். தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு, மயக்கத்தில் இருந்தவரை மெள்ள எழுப்பிப் பிடித்துக் கொண்டு, அறையிலேயே அங்குமிங்குமாக நடக்கும்படி செய்தேன். கடைசியில் அவர் நன்றாக விழிப்படைந்து விட்டார். ''எப்படியோ நம் பேரில் பழியில்லாமல் போயிற்று'' என்று சந்தோஷப்பட்டு, என் அறைக்குச் சென்று படுத்துவிட்டேன். இது நடைபெற்றது 1941ஆம் ஆண்டில்.

வியாதிகளுக்கு நிவாரணம் அளிக்கலாம்

ஹிப்னடிஸம் நல்லதோர் சிகிச்சை முறையாகும். இதன் மூலம் பல அற்புதங்களைச் செய்யலாம். பலருக்குப் பல நன்மைகளைச் செய்யலாம். இதைப்பற்றிய பூரண ஞானத்தைப் பெற்று, ஆர்வத்துடனும் தொடர்ச்சியாகவும்

அப்பியாசம் செய்து பழகிவிட்டால், அற்புதமான பலன் களை நாம் காணலாம். நாம் ஹிப்னடிஸ முறையால்தான் நன்மை செய்யப் போகிறோம் என்பதைப் பிறர் அறியச் செய்யவேண்டும். இதில் மூடுமந்திரம் கூடவே கூடாது. நாம் ஏதோ மர்மமான முறையைப் பின்பற்றுகிறோம் என்று பிறர் மனதில் இடம்பெறக்கூடாது. மர்மமான முறை யென்றால் பலர் பயந்துவிடுவார்கள்.

சிகிச்சை பெறுவோருக்கு நல்ல யோசனைகளைச் சொல்ல வேண்டும். ''ஹிப்னடிஸ முறையில் முக்கியமான விஷயம் மெய்ம்மறந்து தூங்கவேண்டும் என்பதுதான். இதற்கு இணங்கவேண்டும். என்னுடன் ஒத்துழைக்க வேண்டும். மனதை ஒரே நிலையில் நிறுத்துங்கள். வேறு எந்த யோசனையும் செய்யவேண்டாம்'' என்று எடுத்துச் சொல்லுங்கள்.

நரம்பைப் பொறுத்த பல வியாதிகளையும், உடல் உறுப்புகளின் இயக்கக் கோளாறுகளால் ஏற்படும் வியாதிகளையும் ஹிப்னடிஸ வைத்தியமுறை எளிதில் குணப்படுத்தவல்லது என்று தைரியமாகக் கூறலாம். நரம்பைப் பொறுத்த வியாதிகள் அல்லாமல், மனதைப் பொறுத்த சித்தபிரமை, பைத்தியம் போன்றவைகளையும் குணப்படுத்தலாம். சக்தியில்லாமை, அனாவசியமான பயம், தூக்கமின்மை, கெட்ட பழக்கங்கள், ஆஸ்துமா, பாரிசவாய்வு, மேல் தோலைப் பற்றிய வியாதிகள், காய்ச்சல், கைகால் வலி, கைகால் குடைச்சல், மலச்சிக்கல், அஜீரணம் போன்ற வியாதிகளையும் ஹிப்னடிஸ முறையின் மூலம் நோயாளிக்கு மெய்ம்மறந்த தூக்க நிலையை உண்டாக்கித் தகுந்தபடி அவருடைய உள்மனத்திற்குக் கட்டளைகள் சொல்லி நிவாரணம் அளிக்கலாம்.

விசித்திரமான வியாதிகளுக்கு நிவாரணங்கள்

சிலருக்கு அதிசயமான மனக்கோளாறுகள் ஏற்பட்டு விடுவதுண்டு. இவைகளைப் பற்றி மருத்துவ நிபுணர்களே ஒன்றும் சொல்ல முடியாமல் திகைக்க வேண்டியதாய்ப்

போய்விடும். ஆப்பிள் பழங்களைப் பார்த்தாலே கைகால்கள் நடுங்கி ஓடுவாராம், போலந்து தேசத்தின் அரசர் லெடிஸ்லர்ஸ். பாவடி என்னும் இத்தாலிய கவிவாணரோ ரோஜா புஷ்பத்தின் நறுமணம் வீசினால் போதும்,. பயந்து நடுநடுங்கி ஓடிப் போவாராம். இதைவிட ஆச்சர்யம் எபர்னான் நாட்டின் அரசர் நிலைமை; அவர் கழுதையைக் கண்டால் உடனே மயங்கி விழுந்துவிடுவாராம். மூன்றாம் ஹென்றி என்னும் அரசரோ வீராதிவீரர் — சாதாரணமான பூனையைப் பார்த்து விட்டால் போச்சு; பயத்தால் அலறிவிடுவாராம்.

ஒரு ராணுவ அதிகாரி, "எப்போது இறந்து போவேனோ? எனக்கு எங்கே என்ன விபத்து நேருமோ?" என்று எண்ணியெண்ணிப் பயந்துகொண்டே இருப்பார். இந்தப் பயமே இவரை உருக்குலைத்துக் கொண்டிருக்கும். அவர் தனியாக இருக்கவே பயப்படுவார். சாதாரணமான கவலை களையும் தாங்கமாட்டார்; எங்கேனும் மோட்டாரின் டயர் ஒன்று வெடித்தால், அந்தச் சப்தத்தைக் கேட்டதும் நடுங்கிப் போவார். "நாம் ஏதோ சாபக்கேட்டினால் இவ்வாறு கஷ்டப்படுகிறோம்; நடுங்கிச் சாகிறோம்" என்று நினைத்து வந்தார். 1900ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதத்தில், அவருக்கு அளிக்கப்பட்ட ஹிப்னடிஸ சிகிச்சையினால் எல்லாப் பயங் களும் நீங்கிப் புதிய மனிதராகிவிட்டார்.

அகஸ்டி ஒய்சின் என்பவர் ஒரு நோயாளியைப் பற்றிக் கூறுகிறார்:- இவள் 24 வயதுள்ள பெண். எப்போதும் அழுதுகொண்டே இருப்பாள். அழுகையை நிறுத்தவே முடியாது. அதுதவிர அவளுக்குப் பால் உணர்ச்சியானது அளவுகடந்து ஏற்பட்டுவிட்டது. எவ்வளவுதான் அனுபவித் தாலும் திருப்தி என்பதே ஏற்படாதோ என்று அவளுக்கே பயமாய்விட்டது. தன் குடும்ப கௌரவத்தைக் காப்பாற்ற அவள் தற்கொலை செய்துகொள்ளுவதென்றுகூட முடிவு செய்தாள். அவளுக்கு நிவாரணம் அளிக்கவேண்டி 1887ஆம் ஆண்டில் ஐந்து முறை ஹிப்னடிஸ வைத்தியம் அளிக்கப் பட்டது. பிறகு எல்லாத் தொந்தரவுகளும் அவளை விட்டு நீங்கின. அவள் சந்தோஷமாக வாழ்க்கை நடத்தினாள்."

14. மனமயக்கம்

டாக்டர் ப்ரெய்டு ஒரு விநோதமான ஸ்திரீயின் மனநிலையை வர்ணிக்கிறார். இவள் சந்தோஷமாகத் தாம்பத்திய வாழ்க்கை நடத்தி மூன்று குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்தாள். ''கன்னிப் பெண்கள்தான் சுவர்க்கத்திற்குப் போக முடியும்; கல்யாணமானவர்கள் நரகத்திற்குத்தான் செல்வார்கள்'' என்று யாரோ கூறியதை இவள் உண்மையென்று அழுத்தமாக நம்பிவிட்டாள். இதனால் இவளுடைய மனதில் கலக்கம் புகுந்துவிட்டது. கணவனை வெறுத்தாள். குழந்தைகளை வெறுத்தாள். தாம்பத்திய வாழ்க்கையையே வேண்டாம் என்று கூறிவிட்டாள். ஒரே சஞ்சலத்தால், அன்ன ஆகாரமின்றி தன் உயிரை விட்டுவிடுவதென்று கருதி விட்டாள். உணவுண்ண மறுத்து, நாளுக்கு நாள் மெலிந்து கொண்டே போன அவளுக்கு, ஹிப்னடிஸ முறையில் வைத்தியம் அளிக்கப்பட்டது. மெய்ம்மறந்த தூக்கநிலையில் அவள் ஏற்கனவே கேள்விப் பட்டதெல்லாம் பொய்யென்றும் குடும்ப வாழ்க்கையைச் செம்மையுற நடத்துபவர்களே சுவர்க்கத்திற்குப் போவார்கள் என்றும் ஆணித்தரமாகச் சொன்னதை, அவளுடைய உள்மனம் ஏற்றுக்கொண்டது. தூக்கநிலையிலிருந்து விழித்து எழுந்ததும், ''என் குழந்தைகள் எங்கே ?'' என்று ஆவலுடன் கேட்கத் தொடங்கி விட்டாள்.

தூக்கத்தில் நடப்பதை நிறுத்தலாம்

ஒரு பெண், தன் கணவனைப் பார்த்து, ''நான் படுக்கப் போகிறேன். என் இடுப்பில் ஒரு கயிற்றைக் கட்டி அதைக் கட்டிற் காலோடு கட்டிவிடுங்கள்'' என்று கூறுவாளாம்! கணவன் அவ்வாறு கட்ட மறுத்தால், அவனைக் கெஞ்சுவாளாம். இவளுடைய இடுப்பை ஒரு கயிற்றால் சுற்றி, அந்தக் கயிற்றை அவள் சொல்லியவண்ணம் கட்டில் காலோடு கட்டாவிட்டால், இவள் தூங்கவே மாட்டாள். இதன் காரணம் என்ன தெரியுமா?

இவளுடைய குடும்பத்தில், சில பேர், நன்றாக அயர்ந்து தூங்கிக்கொண்டிருக்கும் போது, திடீரென்று எழுந்திருந்து தூக்கம் கலையாத அந்த நிலையிலேயே — வெளியே நடந்து போவார்களாம். இது அவர்களுக்கு ஒரு வியாதியாகவே (தூக்கத்தில் நடத்தல்) அமைந்துவிட்டது. இந்தப் பெண்ணும் சிறுமியாக இருந்தபோது, பலமுறை அப்படித் தூக்கத்தில் நடந்துபோயிருக்கிறாள். இவளுக்குத் திருமணம் ஆயிற்று. ''குழந்தைகளுக்குத் தாயான பின்னர் அம்மாதிரி நடக்க மாட்டாய்; இப்போது பெரியவளாகி விட்டாய்'' என்று கணவன் எவ்வளவோ சொல்லியும், இவளுக்குப் பயம் போக வில்லை. ''ஐயோ அப்படிச் சொல்லாதீர்கள்; தூக்கத்தில் எங்கே எழுந்து போய்விடுவேனோ என்று பயமாகவே இருக்கிறது. என்னை உறுதியான கயிற்றைக் கொண்டு கட்டில் காலோடு கட்டிவிடுங்கள். அப்போதுதான் நான் நிம்மதியாகத் தூங்கமுடியும்'' என்று கூறுவாள். கணவனும் அவள் சொற்படியே கட்டிவிடுவார்.

சில காலம் கழித்து அவர்கள் வேறு ஒரு வீட்டுக்குக் குடிபோய் விட்டார்கள். அந்த வீட்டின் ஜன்னல்கள் தரையிலிருந்து மிக உயரத்தில் இருந்தன. தான் ஜன்னல் வழியாக விழுந்து விடுவோமோ என்று அவள் பயந்து, இறுக்கமாகத் தன்னைக் கட்டில் காலோடு கட்டிக் கொள்வாள். டாக்டர் ப்ராம்வெல்லிடம் இந்தப் பெண் சிகிச்சைக்கு ஒப்படைக்கப் பட்டாள். இவளுக்கு மூன்றே மூன்று முறைதான் ஹிப்னடிஸ சிகிச்சை அளித்தார்; அற்புதமான நிவாரணம் உண்டாகி விட்டது. இவளுடைய பயமெல்லாம் நீங்கிற்று. மறுபடியும் தன்னைக் கட்டும்படி கணவனுக்குச் சொல்லவேயில்லை.

பைத்தியத்தை மெஸ்மெரிச ஹிப்னடிஸத்தால் குணப்படுத்த முடியுமா? இதற்கு மெஸ்மெரிசம்— ஹிப்னடிஸம் உதவிசெய்ய முடியுமா? இது ஒரு கேள்வி. பைத்தியத்தைப் போக்கி எந்த நபரையும் நல்லபடியாக வாழ்க்கை நடத்த வைக்கலாம் என்பதை நிரூபித்துக் காட்டியவர் அறிஞர் அகஸ்டி ஒய்சின் ஆவார். பிற மருத்துவரால் நிவர்த்தி செய்யவே முடியாத பைத்திய

நிலையிலிருந்து பலரை இவர் குணப்படுத்தி வெற்றி யடைந்திருக்கிறார். சிலரை ஹிப்னடிஸ மெய்ம்மறந்த நிலையில் (Trance) வாரக்கணக்காகத் தூங்க வைத்து விடுவார். அந்த மெய்ம்மறந்த நிலையிலேயே அவர்கள் சாப்பிட வேண்டும்! மலஜலங் கழிக்கப் போகவேண்டும். இவர் குணமாக்கியுள்ள விவரங்களைக் கவனிப்போம்.

விளங்காத வியாதிகள் குணமாகும்

25 வயதுள்ள ஒரு பெண்ணிற்கு மனமயக்கம். அர்த்த மாகாத — பயங்கரமான — ஓசைகளை அவள் எப்போதும் கேட்டுக் கொண்டேயிருப்பாள். இவைகளைக் கேட்கக் கேட்கப் பயத்தால் நடுங்குவாள். இவ்வாறு கேட்பது போதா தென்று, பயங்கரமான மாயாஜாலங்களைக் கண்களால் காண்பாள். பேய் பிசாசுகள், கொலை, களவு முதலிய பயங்கரங்கள் கண்ணெதிரே நடப்பதாகவே காண்பாள். இதனால் இரவு பகல் எந்நேரமும் அமைதியின்றிக் கண்டபடி உளறுவது, சத்தம் போடுவது, பக்கத்தில் யார் வந்தாலும் அடிக்கவருவது, முகத்தில் துப்புவது, இவ்வாறு செய்து வந்தாள். இவளுக்கு அருகே போகவும் எல்லோரும் பயப்பட்டார்கள். இவள் சாப்பிடுவதேயில்லை. இவ்வாறு அவள் தான் எத்தனை நாள் வாழ்ந்திருக்க முடியும்? என்னென்ன வைத்தியம் செய்தாலும் அவளைச் சாப்பிடச் செய்யவே முடியவில்லை. தன் சுயநினைவு இழந்து ஒரு வாரம் இரண்டு வாரங்கூட அப்படியே கிடப்பாளாம். இவளை என்ன செய்வதென்றே தெரியவில்லை.

அறிஞர் அகஸ்டி ஒய்சின் இவளைக் கவனித்துப் பார்த்தார். ஹிப்னடிஸ முறையின் மூலம் இவளுக்கு நிவாரணம் அளிக்கமுடியுமா என்பதைப் பரிசோதிக்க முயன்றார். முதன்முதலாக ஒரு யுக்தி செய்ய முடிவு கொண்டார். இது சாதிக்க முடியாத விஷயமென்று அவருக்குத் தோன்றிற்று. அவள் விளக்கொளியை இரண்டொரு மணிநேரம் பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இவர் எப்படியோ அவளை உட்கார வைத்து அவளுக்கெதிரில் மிகவும் பிரகாசமாக எரியக்கூடிய

மெக்னிஷியம் விளக்கை வைத்தார். அவளுடைய இரண்டு கண் இமைகளையும் அழுத்திப் பிடித்துக்கொண்டு, விளக்கின் ஒளியையே மூன்றுமணி நேரம் உற்றுப் பார்க்கும்படி செய்துவிட்டார். இங்குதான் அவருடைய முயற்சிக்கு வெற்றியின் அறிகுறி தென்பட்டது. இதன் பின் அவளுக்குத் தூக்கமயக்கம் ஏற்படும்போல் தோன்றிற்று.

''நீ 23 மணி 30 நிமிஷங்கள் தூங்கு.''

என்று அவர் கட்டளை பிறப்பித்தார். இவ்வாறு அவள் மெய்ம்மறந்து தூங்கிக் கொண்டிருக்கும்போதே,

''இந்தா ! சிற்றுண்டியைச் சாப்பிடு.''

என்று கட்டளையிட்டார். சாதாரணமான காலத்தில் அவள் சாப்பிடவே மாட்டாள்; இப்போதிருந்த மெய்ம்மறந்த நிலையில் சாப்பிட்டாள்.

முன்பே அவர் கட்டளைப்படி, இவள் சரியாக 23 $^1/_2$ மணிநேரம் கழித்து விழிப்படைந்தாள். அவளை முன்போல் இருக்கக் கொஞ்சநேரம் விட்டுவிட்டு, மறுபடியும் மெய்ம் மறந்த நிலைக்கு மாற்றிவிட்டார். இந்நிலையிலேயே அவள் சாப்பிடவும், மலஜலம் கழிக்கவும் பழக்கப்படுத்தினார். வாரத்தில் இவளைச் சுமார் 3 $^1/_2$ மணிநேரம்தான் பழைய நிலைமையில் இருக்கவிட்டார். மற்ற நேரம் முழுவதும் மெய்ம்மறந்த ஹிப்னடிஸத் துயில் நிலையிலேயே இருக்க வைத்தார். இவ்வாறு கொஞ்சங்கொஞ்சமாக இவளும் குணமடைந்து கொண்டே வந்தாள். இவளைக் கண்ணும் கருத்துமாகக் கவனித்துச் சுமார் நான்கு மாதங்கள் வரையில் ஹிப்னடிஸ சிகிச்சை செய்துகொண்டே வந்தார். அதன் பின்னர், இவளை வழக்கம்போல் வாழவிட்டு விட்டார்.

முன்பு இருந்த பைத்திய நிலைமை அறவே இல்லாமற் போகவே, எல்லோருடனும் கலகலப்பாகப் பழகவும் சந்தோஷமாக வாழவும் தலைப்பட்டாள். சுமார் 15 மாதம் கழித்து, இவள் ஒரு துணி வியாபார நிலையத்தில் உத்தியோகம் பெற்றுத் தன் கடமைகளைச் செவ்வனே செய்துவந்தாள்.

தூங்க முடியாதவன் தூங்கலாம்

ஒரு பையன் பிறந்தது முதல் 16 வயது வரையில் தூங்கவே இல்லை. அவனால் தூங்கவே முடியவில்லை. நமக்கு ஆச்சரியமாகயிருக்கலாம். அவனுக்கு எவ்வளவு கஷ்டமாக இருந்திருக்கும். தூக்கம் என்பது இயற்கையால் நமக்கு அளிக்கப்பட்ட வரப்பிரசாதம். தூக்க நிலையில் கவலைகளை மறந்துவிடுகிறோம். தளர்ச்சியுற்ற உடல் புதிய சக்தியைப் பெறுகிறது. தூங்காமலேயே இருந்தால், கை கால் வலி, மனத்தளர்ச்சி, சோம்பல், ஆர்வமில்லாமை, எதன் பேரிலும் நாட்டம் இல்லாமை எல்லாம் ஏற்பட்டுவிடும்.

பையன் கொஞ்சம் தூங்குவது போல் அமைதியாகப் படுத்திருப்பான். கொஞ்ச நேரத்திற்கெல்லாம் எழுந்து விடுவான். படுக்கையில் மணிக்கணக்காகப் படுத்திருப் பானேயொழியத் தூங்கவே மாட்டான். இவ்வாறு தூக்க மில்லாமல் இருப்பதால் அவனுக்கு அதிர்ச்சியோ சோம்பலோ எதுவும் அதிகமாக இல்லை. அவனுடைய மூளை அதிக சக்தியுடன் வேலை செய்யும். இரவெல்லாம் உட்கார்ந்தோ, படுத்தோ, படுக்கையில் புரண்டு காலங் கழித்தவன், விடியற்காலை சுமார் 4 மணிக்குச் சற்றுக் கண்ணயர்ந்து தூங்குவான். இரண்டு மூன்று மணி நேரம் கழித்து விழித்தெழுந்து விடுவான். பின்னர் தூக்கம் என்பதே வராது. இவனுக்குத் தூக்கத்தை ஏற்படுத்தும் மாத்திரை களையும் மருந்துகளையும் கொடுத்தும் பயனில்லை. நீண்ட தூரம் பிரயாணம் செய்தால் அந்த அதிர்ச்சியில் தூங்கி விடுவான் என்று நினைத்து, நீண்ட தூரம் பிரயாணம் செய்ததில் அவனுக்கு அலுப்பு என்பது ஏற்படவில்லை. அவன் தூங்கவும் இல்லை. அவனால் பள்ளிக்கு சென்று படிக்கவும் முடியவில்லை. என்ன செய்வதென்று அவனுக்கோ மற்றவர்களுக்கோ ஒன்றுமே தோன்றவில்லை.

இவன் பத்து வயதுச் சிறுவனாயிருந்தபோது, ஹாரோ கேட் டாக்டர் ஆலிவர் என்பவர் பலமுறை சிகிச்சையளித் தார். பையன் என்னமோ புத்திசாலியாகத்தான் காணப்படு கிறான். இவனுடைய "தூக்கம் வரா" வியாதியை எப்படிக் குணப்படுத்துவது என்று ஒன்றுமே தோன்றவில்லையே

என்று கவலையுற்று, இதனை டாக்டர் ப்ராம்வெல் அவர்களிடம் சிகிச்சை பெறுமாறு அனுப்பினார். 24-4-1890 டாக்டர் ப்ராம்வெல் தமது சிகிச்சையைத் தொடங்கினார்.

ஹிப்னடிஸத் தூக்க நிலையைப் பையனுக்கு உண்டாக்கி, ''இன்று இரவு முழுவதும் நீ தூங்கத்தான் வேண்டும்'' என்று கட்டளையிட்டார். அதன்படியே அவன் அன்றிரவு நன்றாகத் தூங்கினான். அதன் பிறகு நாள்தோறும் அல்லது ஒருநாள் விட்டு மற்றோர் நாள் இவ்வாறு அடுத்தடுத்துத் தொடர்ந்து சிகிச்சை அளித்துவந்தார். இரண்டு மாதங்களில் நாற்பது முறை ஹிப்னடிஸ முறை வைத்தியத்தைச் செய்ததின் பயனாக இவன் பூரணமாகக் குணம் பெற்றுவிட்டான். 16 வயது வரையில் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டு இருந்திருக்கிறான். அதனால்தான் இவனுக்கு ஹிப்னடிஸ முறையில், இரண்டு மாதங்களில் நாற்பது முறைகள் சிகிச்சையைத் தொடர்ந்து செய்யவேண்டியதாயிற்று. எல்லோரையும்போல் தூங்க ஆரம்பித்து, சிறப்புடன் வாழும் பாக்கியத்தையும் பெற்றுவிட்டானே!

இவன் எவ்விதக் குறைவுமின்றிச் சுறுசுறுப்பாகவும் சிறப்பாகவும் அதன்பின் வாழ்ந்து வந்தான்.

வலியில்லாமல் சுகப் பிரசவம்

ஸ்திரீகளுக்குப் பிரசவ வேதனைதான் வாழ்க்கையிலேயே முக்கியமான விஷயம். பெரும்பான்மையானவர்களுக்கு இது அதிகக் கஷ்டத்தைக் கொடுப்பதில்லை. சிலர் நாட்கணக்கான வலியால் கஷ்டப்பட்டுப் பிரசவிக்கிறார்கள். மற்றும் சிலருக்கு ஆயுதப் பிரயோகம் செய்தே குழந்தையை வெளியில் எடுக்க வேண்டியதாகி வருகிறது. மேலும் சிலருக்கு அடிவயிற்றில் அறுத்து, ''ஸிசேரியன்'' ஆபரேஷன் செய்தே குழந்தையையும் தாயையும் பிழைக்கச் செய்ய வேண்டியதாகிறது. தகுந்த வைத்திய சிகிச்சை கிடைக்க முடியாமல் பலர் இறந்துபோவதும் உண்டு. இப்படிப்பட்ட நிலைமையில் பொதுவாகப் பிரசவ வேதனையே இல்லாமல் தாய்க்கு வலியின் கடுமை

தெரியாமல் — அவள் — கஷ்டப்படாமல் குழந்தையை ஈன்றெடுக்க முடியுமா? அதற்கு ஹிப்னடிஸ முறை உதவி செய்கிறதா என்பதைப் பற்றி கிங்ஸ்பரி, வாட்டர் ஸ்டாண்டு, ப்ரிட்ஜல், மெசூட், பிரை பாண்ட் போன்ற புகழ்பெற்ற டாக்டர்கள் ஆராய்ச்சி செய்யத் தொடங்கினார்கள்.

கர்ப்ப ஸ்திரீக்கு எப்படி விட்டுவிட்டு வலி தோன்றுகிறது? அவளுடைய கர்ப்பப் பையைச் சுற்றியுள்ள தசைகள் எவ்வாறு இயங்குகின்றன? நரம்புகள் எவ்வாறு வேலை செய்கின்றன? அவளுடைய மனம், மூளை இரண்டும் எந்த நிலையில் இருக்கின்றன? எந்த நிலையில் இருந்தால், அந்த கர்ப்பிணிக்கு வலி தெரியாமல் இருக்கும்? இப்பேர்ப்பட்ட தேக மனோதத்துவ உண்மைகளைப் பற்றி ஆராய்ச்சிகள் செய்தார்கள்.

பென்ஜுர் என்னும் புகழ்பெற்ற ஹிப்னடிஸ மருத்துவர் இதைப்பற்றி ஆராய்ச்சி செய்து உண்மையைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்டார். இதற்கு வேண்டிய சௌகரியங்கள் வேண்டுமல்லவா? பேராசிரியர் ராபின் என்பவர் ஒரு பிரசவ விடுதிக்கு தலைவராக இருந்தார். இவர் அறிஞர் பென்ஜுருக்கு உதவியளிக்க முன்வந்தார். இவர்கள் இருவருமாகச் சேர்ந்து, இன்னும் மூன்று வாரங்களில் பிரசவிக்கக்கூடிய நிலையில் இருந்த கர்ப்பிணியைத் தங்கள் ஆராய்ச்சிக்கு உதவியாகத் தேர்ந்தெடுத்தார்கள்.

ஹிப்னடிஸ டாக்டர் பென்ஜுர் கூறுவதையே கேளுங்கள்:-

"நாங்கள் தேர்ந்தெடுத்த கர்ப்பிணி மூன்று வாரங்கள் கழித்துத்தான் பிரசவிப்பாள் என்று பேராசிரியர் ராபின் கூறினார் அல்லவா, நான் கர்ப்பிணியைப் பிரசவ விடுதியிலேயே படுக்கவைத்து, ஹிப்னடிஸ முறைப்படி மெய்ம்மறந்த நிலையில் வைத்து,

"இன்று செவ்வாய்க்கிழமை அல்லவா? வியாழக் கிழமை பகல் 2 மணிக்கு நீ தூங்கிவிடவேண்டும். வியாழக்

கிழமை இரவே பிரசவ நோய் ஆரம்பித்து வெள்ளிக்கிழமை பகல் குழந்தை பிறக்கவேண்டும்.''

— என்னும் கட்டளையை அவளுடைய உள்ளத்திற்குச் சொன்னேன். அவளுடைய உள்மனமும் அதை ஒப்புக்கொண்டது. அவளை எழுப்பிவிட்டு நானும் என் ஜாகைக்குச் சென்றுவிட்டேன்.

''வியாழக்கிழமை பகல் 2 மணிக்கு அவள் தூங்க வேண்டும் என்று கட்டளையிட்டிருந்தேன் அல்லவா ? நான் 4 மணிக்குத்தான் பிரசவ விடுதிக்குச் சென்றேன். அவள் அயர்ந்து தூங்கிக் கொண்டிருந்தாள். விசாரித்ததில் சுமார் 2 மணிக்கு அவள் தூங்க ஆசைப்பட்டாளாம். எவ்வளவு தடுத்தும் கேட்காமல் தூங்கிவிட்டாள் என்று சொன்னார்கள்.

நான், மெய்ம்மறந்து தூக்கநிலையிலிருந்த அவளை அணுகி,

''பேராசிரியர் ராபின், அவருடைய உதவியாளர் இருவர் பேச்சைத்தான் நீ கேட்க வேண்டும். வேறு யார் என்ன சொன்னாலும் நீ கேட்கக்கூடாது.''

— என்று கட்டளையிட்டுவிட்டுச் சென்றுவிட்டேன். மறுநாள் நான் வந்து அவளைப் பார்த்தபோது, ''என் உடல் முழுவதும் ஏதோ ஒருவகை அதிர்ச்சி ஏற்பட்டுக் கொண்டேயிருந்தது'' என்று கூறினாள். என் சிகிச்சை பலன் அளித்து வருகிறது என்று நானும் சந்தோஷப்பட்டு மேற்கொண்டு இரண்டொரு கட்டளைக் கொடுத்துவிட்டு, டாக்டர் ராபின் அவர்களை 11 மணிக்குப் பார்த்தேன். என்னைப் பார்த்த அவர், ''நீங்கள் அவளுக்குச் செய்த சிகிச்சையைப் பற்றி என் மாணாக்கர்களுக்கு விவரித்துச் சொல்லுங்கள்'' என்று கூப்பிட்டார். கர்ப்பிணியை அப்படியே விட்டுவிட்டு பிரசங்கம் செய்ய எனக்கு எவ்வாறு மனம் ஒத்துழைக்கும்? பேராசிரியர் பேச்சை தட்டமுடியாமல் அவருடைய மாணாக்கர்களுக்குப் பிரசங்கம் செய்யச் சென்றுவிட்டேன். பிரசங்கம் முடிந்த பிறகு நானும் பேராசிரியரும் நகரைச்

சுற்றிப் பார்க்கச் சென்றுவிட்டோம். அந்தக் கர்ப்பிணிக்கு இன்னும் மூன்று வாரங்கள் வரையில் குழந்தை பிறக்காது என்று அவர் தைரியமாக இருந்தார். ஆனால், நானோ என் சிகிச்சையின் பயனாகக் குழந்தை இப்போதே பிறக்கத்தான் வேண்டும் என்று நிச்சயித்துக் கொண்டே இருந்தேன்.''

''நான் ஜாகைக்குத் திரும்பிவிட்டு பகல், சாப்பாட்டையும் முடித்துவிட்டேன். பிரசவ விடுதியிலிருந்து ஆள் என்னை உடனே கூப்பிடுவதாகச் சொன்னான். நான் ஆஸ்பத்திரிக்கு விரைந்தேன். அங்கே எங்கள் எல்லோரையும் ஆச்சரியத்தில் மூழ்கடிக்கும் நிகழ்ச்சி காத்திருந்தது. அந்தக் கர்ப்பிணிக்குப் பிரசவநோய் ஏற்பட்டுக் குழந்தை ஈன்றெடுத்து விட்டாள். பக்கத்தில் குழந்தை இருக்கிறது என்பதையும் அறியாமல், அவள் ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் இருந்தாள். ஹிப்னடிஸ வைத்திய முறை, புகழ்பெற்ற பேராசிரியர் ராபின் அவர்களுக்கு எல்லையில்லா மகிழ்ச்சியும் ஆச்சரியமும் அளித்துவிட்டது. ''இன்னும் இரண்டு வாரம் கழித்துத்தான் பிரசவிப்பாள் என்று நிச்சயமாய் எனக்குத் தெரிந்ததற்கு நேர் எதிரிடையாய் இப்போது நீர் குறிப்பிட்டபடியே பிரசவம் ஏற்பட்டு விட்டதே. அதுவுமல்லாமல் கர்ப்பிணிக்கு வலி ஒன்றுமே தெரியவில்லையே! எனக்கும் ஹிப்னடிஸ வைத்திய முறையைப் பற்றி மனநிறைவு ஏற்பட்டது'' என்று கூறி அவர் ஆச்சரியப்பட்டார்.

வலி தெரியாமல் பற்களை அகற்றிவிடலாம்

டாக்டர் ப்ராம்வெல் ஹிப்னடிசத்திலுள்ள சிறப்பை வைத்தியர்கள் அடங்கிய குழுவின்முன் நிரூபித்துக் காட்டினார். இதன் விவரங்கள் 5-4-1890இல் வந்த ''லான்சட்'' (Lancet) என்னும் வைத்தியப் பத்திரிகையில் பிரசுரமாகி இருக்கிறது.

ஒரு ஸ்திரீக்கு மூன்று பற்களை அகற்ற வேண்டியிருந்தது. அவளுக்கு வலி தெரியாமல் இருக்க மயக்கம் கொடுக்க வேண்டுமல்லவா? அவ்வாறு மயக்கம் கொடுக்காமலேயே அவளுக்கு வலி தெரியாமல் பற்களை அகற்ற முடியுமா?

பற்களை அகற்றும்போது டாக்டர் சொற்படி ஒத்துழைப் பாளா? என்று டாக்டர் ப்ராம்வெல்லை ஹிப்னடிஸ முறையின் மூலம் அவளுக்கு வலி தோன்றாமல் செய்யவும், பல் டாக்டர் சொற்படி கேட்கவும் ஏற்பாடு செய்யும்படி சொன்னார்கள். 25 வயதுள்ள அந்த ஸ்திரீயை அழைத்து வந்தார்கள். அவளுக்கு மெய்ம்மறந்த நிலையை உண்டாக்கி,

''பல் டாக்டர் உன்னுடைய மூன்று பற்களைப் பிடுங்கப் போகிறார். இதனால் உனக்கு வலியே ஏற்படாது. உனக்கு இனிமேல் பல் நோயே வராது. பல் டாக்டர் கூறுவதுபோல் செய்; அது உனக்கு நன்மையாகும்.''

— என்று அவளுடைய உள்மனம் ஒப்புக்கொள்ளும்படி கட்டளைகளைப் பிறப்பித்தார். இதன் பின்னர், பல் டாக்டர் 'வாயைத் திற' என்றதும், அவள் வாயைத் திறந்தாள். ஒவ்வொரு பல்லாக எடுத்துவிட்டார். அவள் வலியால் முகம் சுளிக்கவில்லை; அவளுக்கு வலி என்பதே தெரியவில்லை.

வலி தெரியாத டான்ஸில் ஆபரேஷன்

மேற்கண்டதைப் போலவே, தொண்டையில் சதை வளர்ந்திருக்கும் 'டான்ஸில்' ஆபரேஷனைச் செய்வதற்கும், ஹிப்னடிஸ மயக்கமுறை உதவி செய்திருக்கிறது. ஹிப்னடிஸ மயக்கத்திலிருக்கும்போது டாக்டர் ஆபரேஷன் செய்தால், நோயாளிக்கு வலியே தெரிவதில்லை.

இதைப்போலவே குடிப்பழக்கத்தையும் அறவே நீக்கிவிட ஹிப்னடிஸம் உதவி செய்கிறது. குடிகாரரை மெய்ம்மறந்த தூக்க நிலைமைக்கு கொண்டுவந்து பின்பு மதுவுக்குப் பதிலாகத் தண்ணீர் கொடுத்துக்கொண்டே வந்து, குடியின் தீமையை எடுத்துச் சொல்லி, இனிமேல் குடிக்க வேண்டாம் என்று கட்டளையிட்டால், குடியை அறவே மறந்துவிடுவார். குடிப்பழக்கத்தையும் ஹிப்னடிஸ முறைப்படி அகற்றிவிடலாம் என்பதையும் மருத்துவர்கள் நிலைநாட்டியிருக்கின்றனர்.

ஹிப்னடிஸ சிகிச்சையின் மூலம் ஒருவருக்குள்ள சோம்பலை ஒழித்துச் சுறுசுறுப்பாக நடந்து கொள்ளும்படி

செய்யலாம். பொய் சொல்லும் வழக்கமுள்ளவனைத் திருத்திவிடலாம். பிறருக்குத் தீங்கு செய்யும் குணம் உள்ளவனைத் திருத்திப் பிறரை நேசிக்கும் நிலைமைக்குக் கொண்டு வரலாம்.

பக்குவமான சிகிச்சைகள்

மற்றொரு பெண் பத்து வயதுள்ளவள். இவள் காம சேஷ்டைகளில் ஈடுபட்டு வந்ததைப் பள்ளிக்கூட ஆசிரியர் கள் கவனித்து வந்தார்கள். இவளைப் பள்ளிக்கூடத்தை விட்டே நீக்கிவிட்டார்கள். அதன் பிறகு இவளுக்கும் ஹிப்னடிஸ முறையில் சிகிச்சை அளித்து டாக்டர் வொம்ஸின் பரிகாரம் அளித்தார்.

டாக்டர் ப்ரெய்ட் ஒரு விநோதமான நோயாளியைக் கவனிக்க வேண்டியதாயிற்று. அவள் ஒருமுறை தன் உறவினர் இறந்துபோனபோது, அந்தப் பிணத்தின் அருகே இருந்தாள். அதன் பிறகு அந்தப் பிணத்தின் ஆத்மா தன்னை எப்போதும் தொடர்ந்து வருவதாக நினைத்துப் பயப் பட்டாள். அதுவுமல்லாமல், பிணத்தின் வாடை எப்போதும் அடித்துக் கொண்டிருப்பதாகவும் சொல்லிக்கொண்டு வந்தாள். இந்தப் பயமும் அசூயையும் அவள் வாழ்க்கை யையே கெடுத்துக்கொண்டு வந்தது. மன நிம்மதியில்லாமல் வாழ்ந்துவந்தாள். இவளுடைய கஷ்டங்களை ஹிப்னடிஸ சிகிச்சை முறையின் மூலமே அறிஞர் ப்ரெய்டு போக்கி, நிவாரணம் அளித்துவிட்டார்.

ஒருவனுக்கு நிச்சயமில்லாத புத்தி ஏற்பட்டு, எடுத்ததற்கெல்லாம் சந்தேகம். சாதாரணமாக ஒரு துணியை வாங்க நல்லநாள் எது என்று யோசித்து 6 மாதங்களைப் போக்குவான். வாங்கிய துணியை அணிந்துகொள்ள நல்ல நாளைப் பற்றி யோசித்து 3 மாதங்களைப் போக்குவான் அவனுக்கு எதிலும் ஒரு நியாயமான போக்கு இல்லை. அவன் எதற்கும் உதவாதவனாகிவிட்டான். இவனை டாக்டர் ப்ராம்வெல் கவனித்து ஹிப்னடிஸ முயற்சியிலேயே சகஜமான நிலைமைக்குக் கொண்டுவந்துவிட்டார்.

ஹிப்னடிஸத்தின் உதவியால் குற்றங்கள்

"ஒரு கலையால் ஒருவருக்கு ஏற்படும் அந்தத் திறமையை நல்ல காரியங்களுக்கும் உபயோகிக்கலாம்; பிறருக்குக் கெடுதல் செய்யவும் உபயோகிக்கலாம். ஒருவரை ஹிப்னடிஸத் தூக்க நிலைக்குக் கொண்டுவந்து எவ்வாறு குற்றங்களைச் செய்யும்படி செய்யலாம் என்பதைப் பிரிட்டிஷ் நியாய ஸ்தலத்தில் நிரூபித்துக் காட்டினேன்" என்று, டாக்டர் அலெக்ஸாண்டர் கேனன் என்பவர் தமது நூலில் கூறுகிறார்.

ஹிப்னடிஸ மருத்துவம் செய்கிறேன் என்று சொல்லி எவ்வளவோ குற்றங்களைச் செய்கிறார்கள். அயோக்கியத் தனமாக இக் கலையை உபயோகப்படுத்திப் பெண்களைக் கற்பழிப்பவர்களும் உண்டு. பெண்களை மயக்க நிலையில் வைத்து அவர்கள் அணிந்துள்ள நகைகளைக் களவாடு கிறார்கள். பத்திரங்களில் எழுதியுள்ளது இன்னதென்றே சொல்லாமல் கையெழுத்து வாங்கவும் இக் கலையையே உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். டாக்டர் ப்ராம்வெல் இதைப் பற்றி ஆராய்ச்சிகள் செய்திருக்கிறார்.

ஸ்விட்சர்லாந்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஒருவர் பதினாறு பெண்களைக் கடத்திச் சென்றதாகக் குற்றம் சாட்டப்பட்டார். அவர்களுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதாகச் சொல்லி அவர்களை அக்கிரமமாகக் கடத்திச் சென்று அக்கிரமங்களுக்கு ஈடுபடச் செய்தாராம். அந்தப் பதினாறு பேர்களுள் ஒருத்தி, தன்னை டாக்டர் எவ்வாறு கடத்தி வந்து, என்னென்ன வகையில் கற்பழித்தார் என்பதை விவரமாக எழுதி வைத்துவிட்டுத் தற்கொலை புரிந்துகொண்டாள். இவ்விஷயத்தை விசாரித்த கோர்ட்டார் அவருக்கு 5 வருடக் கடுங்காவல் தண்டனை அளித்தனர். இதைப்பற்றி ஹிப்னடிஸ நிபுணர் டாக்டர் ப்ரொம்வெல் உண்மையைக் கண்டுபிடிக்க விரும்பினார். இந்த வழக்கை விசாரித்த நீதிபதிக்கு எழுதி வழக்கின் விவரம் தெரிந்து ஆராய்ச்சி செய்தார். கடைசியில் அவர் இந்த டாக்டர் ஹிப்னடிஸ முறையால் பெண்களைக் கடத்தவில்லை. வேறு ஏதோ ஏமாற்று வித்தை செய்து இந்தக் காரியத்தைச்

செய்திருக்கிறார். அவர் ஹிப்னடிஸமே தெரியாதவர்'' என்று தமது அபிப்பிராயத்தை அறிவித்தார்.

ஒரு சர்வகலாசாலை ஆசிரியர்மீது ஒரு வழக்கு தொடரப்பட்டது. ஒரு மாணவனை ஹிப்னடிஸத்தால் வசியப்படுத்தி பல அநாகரிகங்களுக்கு அவனை உட்படுத்தினார் என்றும் அவருக்கு விரோதமாக சாட்சியம் சொல்பவர்களைக்கூட ஹிப்னடிஸத்தினால் மயக்கி விட்டாரென்றும் குற்றம் சாட்டப்பட்டது. இதைப்பற்றி ஆராய்ச்சி செய்தபோது, கீழ்க்காணும் உண்மைகள் வெளியாயின; அந்த ஆசிரியர் ஹிப்னடிஸத்தை உபயோகிக்கவில்லை. அவர் பேரில் மாணவன் பொய்க் குற்றம் சுமத்தினான் என்பது தெரியவந்தது. குற்றம் சாட்டிய மாணவனே சித்தப் பிரமையால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தான் என்பது தெரியவந்தது.

முன்னாலிருப்பது தோன்றாது

ஹிப்னடிஸம் மூலம் தன்னை மறந்த நிலையில் ஒருவர் இருக்கிறார் அல்லவா? அவர் தன்னை மறந்த நிலையில் எப்படி இருக்கிறார் என்பதை நிரூபிக்க, டாக்டர் பெர்ன்ஹீம் ஒரு யுக்தி செய்து காட்டினார். ஒரு பெண்ணுக்கு மெய்ம் மறந்த நிலையை உண்டாக்கினார். ''இந்த இடத்திலே யாரும் இல்லை; நானும் இல்லை என்று உறுதியாய் நீ நம்பு'' என்று கட்டளையிட்டார். அவளுடைய உள்மனம் உறுதியாக இந்த ஆணையை நம்பிவிட்டது. அவள் எழுந்த பின்னர் அவள் உடுத்தியிருந்த ஆடையை அவிழ்த்து விட்டார். ''நானும் இல்லை'' என்று சொல்லியிருந்தார் அல்லவா, அவள் விழித்த பின்னரும் டாக்டர் இருப்பது அவளுக்கு தெரியவில்லை. அவர் ஆடையை அவிழ்த்து விட்டதையும் அவள் அறியவில்லை. அவள் எவ்வகையான கூச்சத்தையும் காட்டாமல் இருந்தாள். அந்தக் கட்டளையை மாற்றியதன் பின்னரே, அவள் நாணத்துடன் சேர்ந்த பரபரப்புடன், ஆடையை மறுபடியும் கட்டிக்கொண்டு, ''நான் பாதி விழித்த நிலையில் இருந்தபோதிலும், ஆடையை அவிழ்க்கும்போது சும்மா இருந்திருப்பேனா? எனக்கு டாக்டர் இருந்ததே தெரியவில்லை. அவர் இருப்பதை நான் அறவே மறந்துவிட்டேன். புறக்கண்களுக்கும் அவர் இருப்பது

தெரியவில்லை'' என்று கூறினாளாம். உள்மனமானது ஒன்றை ஆணித்தரமாக நம்பி ஒப்புக் கொண்டுவிட்டால், அதன்படியே செய்துவிடுகிறது என்பதற்கு, இது ஒரு சிறந்த உதாரணமாகும்.

டாக்டர்களுக்குச் சில யோசனைகள்

ஸ்திரீகளுக்கு ஹிப்னடிஸ சிகிச்சை அளிக்கும்போது வெகு ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும். ஏனென்றால், டாக்டர் நல்லவராக இருப்பார். பார்ப்டவர்கள் ஏதாவது குற்றம் சுமத்திவிடுவார்கள். பிறகு டாக்டர் தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்வது கஷ்டமாகி விடுமல்லவா? டாக்டர் என்பவர் பெற்ற தகப்பனுக்கும் மேலானவர் என்பது எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டியதாகும். ஆனால், எல்லா டாக்டர்களையும் நல்லவர்களென்றும் கூறிவிட முடியாது. நல்ல ஒழுக்கத்துடன் உள்ள டாக்டர்களைப் பற்றிக் குறை சொல்வோரும் இல்லாமல் இல்லை. ஆகவே டாக்டர்கள் எப்போதும் தற்காப்புடன் இருக்கவேண்டியது அவசியம்.

இதைக் கவனித்தே 1890ஆம் ஆண்டில் ஒரு பிரிட்டிஷ் மருத்துவர்கள் சங்கக் கவுன்சில், ''பெண் நோயாளிகளுக்கு ஹிப்னடிஸ சிகிச்சை அளிக்கும்போது, அவளுடைய சொந்தக் காரரையோ அல்லது மற்றொரு பெண்ணையோ உடன் வைத்துக்கொண்டே சிகிச்சை செய்யவேண்டும்'' என்று யோசனை கூறினார்கள். டாக்டர் லைஃபால்டு கீழ்க்காணும் ஒழுக்க நெறிகளைக் கடைபிடிக்கும்படி ஹிப்னடிஸ டாக்டர்களுக்கு யோசனை சொல்லுகிறார்...

(1) யாருக்கு ஹிப்னடிஸ சிகிச்சை கொடுக்க வேண்டு மானாலும், பக்கத்தில் சாட்சியாக, அவருக்கு வேண்டிய ஒருவரை வைத்துக்கொள்வது அவசியம்.

(2) ஒருவருக்கு மெய்ம்மறந்த மயக்க நிலையை உண்டாக்கிய பின்னர் கீழ்க்காணும் கட்டளையை ஆணித்தரமாகச் சொல்லுங்கள் :-

''வேறு ஒருவருடைய ஹிப்னடிஸ சிகிச்சைக்கு இணங்க வேண்டாம்.''

இதன் மூலம் வேறு யாரும் தீய கருத்தோடு அவரை ஹிப்னடிஸம் செய்து ஏமாற்ற முடியாது.

(3) எப்போதும், ஹிப்னடிஸ டாக்டர் தமது முறையை தவிர நோய்க்குரிய வேறு மருத்துவ முறைகளைப் பற்றியும், என்னென்ன மருந்துகளை உட்கொள்ளவேண்டும், உணவு நெறிமுறைகளை எவ்வாறு கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்றும் அறிவுறுத்த வேண்டும்.

பிறரை ஏமாற்றுவது தவறு

பிறரை மயக்கித் தன்வயப்படுத்திக் கொண்டு குற்றம் செய்வதும், செய்யத் தூண்டுவதும் மெஸ்மெரிசத்தினாலா? அல்லது ஹிப்னடிஸத்தினாலா? என்பது ஒரு கேள்வி. மெஸ்மெரிசம் என்றால் நம்மிடம் உள்ள சக்தியை — மின்சாரத்தை — மற்றவருக்குக் கை அசைவுகளின் மூலம் பரவச் செய்வது. இதனால், ஒருவருக்குச் சுயநினைவு அற்றுப்போவதில்லை. அவருடைய சுயநினைவு அவரிடமே தான் இருக்கிறது. அதனால் அவரை வசியப்படுத்திக் குற்றங்கள் செய்வது முடியாத காரியம் என்பது ஜேகோட் என்னும் புகழ்பெற்ற மெஸ்மெரிச மருத்துவரின் அபிப்பிராயம். மெஸ்மெரிசத்தின் மூலம் நமது சக்தியை மற்றவருக்குப் பரவச் செய்யும்போது அவருக்குத் தமது நிலைமை என்ன என்பதும் நன்றாகத் தெரியும். அவர் கெட்ட விஷயத்தில் எப்போதும் ஈடுபடவே மாட்டார்.

ஹிப்னடிஸ மயக்கத்தில் அவருடைய உள்மனம் கட்டளைக்கு இணங்குவதால் அவர் மூலம் எது வேண்டு மானாலும் செய்யலாம். மெஸ்மெரிசத்திலோ அவருக்கு இஷ்டமிருந்தால்தான் அவருடைய உள்மனம் எதையும் ஏற்றுக்கொள்ளும்; இல்லாவிட்டால் நிராகரித்துவிடும் என்று பிரெஞ்சு அறிஞர் எமிலி மக்ளினும் கூறுகிறார்.

ஹிப்னடிஸமும் ஒழுக்கமும்

ஆனால், டாக்டர் ப்ராம்வெல், பாபின்ஸ்கி இருவரும் ஹிப்னடிஸ மயக்கத்தில் சொன்னபடியெல்லாம் நடந்து

விடுவது மனோவுறுதி — மனோசக்தி — இல்லாதவர்கள் தான் என்பார்கள். மனோசக்தி உள்ளவர்கள், தங்கள் இயற்கையான குணத்திற்கு நேர் விரோதமான காரியம் செய்வதற்கு ஒப்புக்கொள்வதில்லை. உதாரணமாக 19 வயதுள்ள பெண் ஒருத்திக்குப் பற்களைப் பிடுங்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டது. ஹிப்னடிஸம் மயக்கம் கொடுத்துப் பற்களை அப்புறப்படுத்தலாம் என்று டாக்டர் யோசித்தார். ஹிப்னடிஸ முறையில் தன்னை மறந்த நிலையான தூக்க மயக்கத்தை அவள் அடைந்தாள். அவளை வாயைத் திறக்கச் சொல்லிச் சுமார் அரைமணி நேரம் வரையில் கட்டளைகள் பிறப்பித்து வந்தும், அவளுடைய உள்மனம் அதற்கு இணங்கவில்லை. காரணம் என்னவென்று விசாரித்தபோது, ''பற்களைப் பிடுங்கி விட்டால் வாழ்க்கையே கெட்டுப் போகும்'' என்று ஒரு கிழவி அவளுக்குச் சொல்லி வைத்திருந்தாள். இது அவளுடைய மனதில் நன்கு பதிந்திருந்தது. இதனால் என்ன தெரிகிறதென்றால், ஒருவருடைய உறுதியான நம்பிக்கைக்கு மாறான விஷயத்தைச் சொன்னால் மெய்ம்மறந்த மயக்க (Trance) நிலையிலும், அவர் கேட்க மாட்டார் என்பதேயாகும். எவ்வளவோ முயற்சி செய்தும் அந்தப் பெண்ணை வாய் திறக்கும்படியாகச் செய்யவோ, அவளுடைய பற்களைப் பிடுங்க ஒப்புக்கொள்ளும்படி செய்யவோ, ஹிப்னடிஸ மருத்துவரால் இயலவேயில்லையாம்.

அறிஞர் பெர்ன்ஹீம், மேலும் ஒரு ருசிகரமான உதாரணத்தை விவரிக்கிறார். ஒரு பெண்ணுக்கு மயக்க நிலையை உண்டாக்கி, மிஸ்டர் பார்க்வொர்த் என்பவருடைய கடிகாரத்தை மேஜையின்மீது வைத்து விட்டு, ''இப்போது மிஸ்டர் பார்க்வொர்த் வெளியே போய்விட்டார்; அவருக்கு எப்போதும் ஞாபகமறதியுண்டு; அவருடைய கடிகாரத்தை மேஜையின்மீது வைத்துவிட்டுப் போயிருக்கிறார்; அதை நீ திருடி எடுத்துக்கொள்'' என்று பலமுறை சொல்லியும் மயக்கநிலையில் இருந்த அந்தப் பெண் கடிகாரத்தைத் தொடவில்லை. டாக்டர், ''மிஸ்டர்

பார்க்வொர்த்தின் கடிகாரத்தை நீ ஏன் எடுத்துக் கொள்ளவில்லை?'' என்று அவளைக் கேட்க,

பெண் : (பதில் இல்லை)

டாக்டர் : மிஸ்டர் பார்க்வொர்த் எங்கோ போய்விட்டார்; நீ தைரியமாகவே எடுத்துக் கொள்ளலாம். நீ எடுத்துக் கொள்வாயா? எடுத்துக்கொள்ள மாட்டாயா?

பெண் : (சிரித்துக் கொண்டே) எடுக்கமாட்டேன்.

டாக்டர் : நான் என்ன சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறேன் என்பது உனக்குப் புரியவில்லையா?

பெண் : புரியாமல் என்ன? பார்க்வொர்த்தின் கைக் கெடிகாரத்தை எடுத்துக்கொள்ளச் சொல்கிறீர்கள்.

டாக்டர் : ஆமாம்... சரி.

பெண் : திருடச் சொல்லுகிறீர்கள் அல்லவா?

டாக்டர் : ஆமாம்.... அவர் கண்டுபிடிக்கப் போவதில்லையே?

பெண் : ''திருடுவதென்பது என்னால் முடியாத காரியம். அது தகாத செயல் அல்லவா?... அதனால் நான் செய்ய மாட்டேன்'' என்று சொன்னாள்.

இதனால் நமக்கு என்ன தெரிகிறது? ஒருவர் மெய்ம் மறந்த தூக்க நிலையில் (Trance) இருந்தாலும், அவர் அது வரையில் கடைப்பிடித்துவந்த வாழ்க்கைநெறிக்கு விரோத மாக எதை சொன்னாலும் கேட்கவே மாட்டார்.

உள்மனதிற்கு எது நியாயம் என்று தெரிகிறதோ, அதையே மெய்ம்மறந்த நிலையிலும் (Trance) அது ஒப்புக் கொள்ளும்.

இதற்கோர் சிறந்த உதாரணம் :

கூச்சமடையாத பெண்

ஒரு பெண் ஆஸ்பத்திரியில் சேர்க்கப்பட்டாள்! அவள் சிகிச்சைப் பெற்று மெய்ம்மறந்த தூக்க நிலையில் (Trance) இருந்தாள். அப்போது டாக்டர், உதவியாளர்களும் உடன் இருக்கும்போது, அவளுடைய கீழ் ஆடையை எடுத்து

விட்டார். அவள் சாந்தமாகவே இருந்தாள். கூச்சப்படவே யில்லை. சகஜமான நிலையில், அவள் கட்டாயம் நாணத்தைக் காட்டியிருப்பாள். இப்போது அவள் கூச்சப் படாமல் இருந்ததற்கு காரணமென்ன? ஆஸ்பத்திரியில் பரிசோதனை செய்வதற்காக ஆடையை விலக்கிவிடுவது சகஜமாக நடைபெறுவதாகும். இதை அவள் கவனித்து வந்திருக்கிறாள். டாக்டர்கள் நியாயமான காரணத்திற்காகவே ஆடையை விலக்குகிறார்கள் என்பது அவள் எண்ணம். அதனாலேயே, இப்போது தூக்கமயக்க நிலையிலும், அந்த விஷயம் ஞாபகத்தில் இருக்கவே, துணியை விலக்கியதற்கு அவள் ஆட்சேபிக்கவில்லை.

மயக்கத்திலும் மயங்கமாட்டாள்

மற்றொரு பெண்ணை, வேறோர் இடத்தில், ஹிப்னடிஸ முறையில் அவளுக்கு ஆழ்ந்த தூக்க நிலையை (Trance) உண்டாக்கிவிட்டார். அவளுக்குத் தன் உணர்ச்சியே அற்றுப் போய்விட்டதா என்பதைக் கண்டுபிடிக்க, மூக்கின்மேல் ஊசியால் குத்தினார். அவள் முகத்தைச் சுளிக்கவில்லை. கண் இமைகளை விலக்கிக் கண்ணின் மத்தியில் விரலை வைத்தார். அவள் எந்த உணர்ச்சியையும் காட்டவில்லை. அப்போது அவளுடைய ஆடையை விலக்க முற்பட்டார்! உடனே அவள் தன் ஆடையைப் பிடித்துக்கொண்டாள். எவ்வளவு முயன்றும் ஆடையை விலக்க அவள் இணங்கு வதாயில்லை. பிறகு மயக்கம் தெளிந்து சகஜ நிலையையும் அடைந்து விட்டாள். சாதாரண நிலையில் அவளுடைய மனோநிலை எவ்வாறு பக்குவப்பட்டிருக்கிறதோ, அதற்கிணங்கவே மயக்க நிலையிலும் நடந்துகொள்ளத் தவறியதில்லை என்னும் முடிவிற்கே டாக்டர் வந்தார்.

ஒரு ஸ்திரீ ஆழ்ந்த தூக்க மயக்க நிலையில் (Trance) இருக்கும்போது, ஒருவர் அவளைக் கெடுத்துவிடுகிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். ''தூக்கநிலையில் இருந்ததால் சுய இச்சையின்றி அவள் கெடுக்கப்பட்டாள்'' என்னும் முடிவு சரியல்ல. அவள் விழிப்புடன் இருந்தாலும், இவள்

இணங்குபவள்தான். அப்படி இணங்கும் மனோபாவம் இருப்பதால்தான், அவள் தன் ஆழ்ந்த தூக்கநிலையில் இணங்குபவளாக இருந்தாள் என்னும் முடிவே நியாயமானது. எனவே, ஹிப்னடிஸத்தால் மயக்கி ஒரு பெண்ணைக் கற்பழிக்க முடிந்தது என்று சொல்வ தற்கில்லை'' என்பது அவர் கூற்று.

ஹிப்னடிஸ சிகிச்சையால் நன்மையே ஏற்படும். சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவரும் நோயாளியும் அதனால் நன்மையே பெறுவார்கள். இதனால் எவ்விதத் தீங்கும் ஏற்படாது. ஆனால், போதிய ஞானமில்லாதவர்கள் — அனுபவமில்லாதவர்கள் — பொறுமையில்லாதவர்கள் — சிகிச்சையளிக்க முன்வந்தால் கெடுதல்தான் ஏற்படும்.

''ஹிப்னடிஸத்தால் கெடுதல்தான் ஏற்படும்'' என்று யாரோ சொல்லி வைத்திருப்பார்கள். இதை ஒரு நோயாளி நம்பிக்கொண்டே இருந்திருப்பான். அவனுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கும்போது, இதே எண்ணம் மனதில் இருந்துகொண்டே இருக்கும். அதன் காரணமாகச் சிகிச்சையின்போது அவனுடைய ஒத்துழைப்பு டாக்டருக்குக் கிடைக்காமற் போய்விடும். ஆகையால் இந்த முறையின் மூலம் எந்தவகையான தீமையும் ஏற்படாது என்று நன்றாக மனதில் பதியும்படி சொல்லி வைக்கவேண்டும். கெட்ட அபிப்பிராயம் நோயாளியின் மனத்திலிருந்து அறவே நீங்கினால்தான், சிகிச்சை பலன் அளிக்கும் வகையில் ஒத்துழைப்பைப் பெறலாம்.

அனுபவமில்லாதவர்கள் பட்ட பாடு

ஹிப்னடிஸ மருத்துவத்தால் வெற்றி பெறவேண்டும் — என்று நினைப்பவர்கள், அறிஞர் பெர்னார்டு ஈவர் அவர்கள், தமது (Applied Psychology) என்னும் நூலில் வழங்கும் அறிவுரைகளை மனதில் கொள்ளவேண்டும்.

அவையாவன :-

''அரைகுறையான ஞானத்தைப் பெற்று ஹிப்னடிஸம் செய்ய எவரும் முன்வரக்கூடாது. அனுபவமில்லாதவர்களும்

இந்தத் தொழிலில் இறங்கக்கூடாது. புத்தகப் படிப்பு மட்டும் போதாது. தேர்ச்சி பெற்ற டாக்டரிடம் நேரடியாகப் பயிற்சி பெற்ற அனுபவமும் வேண்டும். அப்போதுதான் தன்னம்பிக்கையுடன் சிகிச்சை செய்து வெற்றி பெறலாம்.''

''அனுபவமில்லாதவர் சிகிச்சை செய்யும்போது, அவருக்கு ஏதாவது சந்தேகம் வந்துவிட்டால், நோயாளியின் மனம் பலவகையாகச் சிதறி, அவர் விழிப்படைந்ததும் பயங்கரக் காட்சிகள் பல அவருக்குத் தெரிய ஆரம்பித்து விடலாம். இதன் பயனாக அரைப் பைத்தியம் பிடித்தவர் போல நடந்துகொள்வார். பிறகு அந்தப் புதிய வியாதியைப் போக்குவது கஷ்டமாகிவிடும். வேறு சிலருக்குத் திடீரென்று மன அதிர்ச்சி ஏற்பட்டுவிடலாம். இதுவும் ஆபத்தாகவே முடியக்கூடும்.''

இதனால்தான், ''நல்லமுறையில் பயிற்சிபெற்ற வைத்திய நிபுணர்களே ஹிப்னடிஸ சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். தெருவில் செல்வோரும் — ஊர்ஊராகச் சுற்றி மக்களை ஏமாற்றிப் பிழைப்பதையே தொழிலாகக் கொண்டவர்களும் — ஹிப்னடிஸ மருத்துவ முறையை அப்பியாசம் செய்யக்கூடாது'' என்று இத்தாலி, ஆஸ்திரியா, ஸ்விட்சர் லாண்டு, அமெரிக்க ஐக்கிய நாடுகள், பிரான்ஸ், ஜெர்மனி முதலிய நாடுகளில் சட்டங்களையே இயற்றியிருக்கிறார்கள். அறியாமையில் உழல்பவர்களும், ஞானமில்லாதவர்களும், பயிற்சி பெறாதவர்களும், தன்னம்பிக்கை யில்லாதவர்களும், இந்த வைத்திய முறையைச் செய்ய முன்வரக்கூடாது.

''போதிய ஞானம் இல்லாமை, அக்கறையில்லாமை, வேண்டுமென்றே கெடுதல் செய்யவேண்டுமென்ற மனப் பான்மை இவைகளால்தான் ஹிப்னடிஸ வைத்தியமுறையில் கெடுதல்களை விளைவித்துவிடுகிறது'' என்று, 1819ஆம் ஆண்டில், பிரிட்டிஷ் மருத்துவ சங்கம் அபிப்பிராயத்தைத் தெரிவித்துள்ளதானது பொருத்தமாகவே இருக்கிற தென்பதை எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

15 கடவுளையே காணலாம்

மனிதனுக்குள்ள மனோசக்தியானது மகாசக்தியாகும். இந்த மகாசக்தியின் உதவியால் உலகையே ஜெயிக்கலாம். வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவதென்பது சாதாரணமான காரியமேயாகும். நாம் நமது மனத்தில் எந்தெந்த எண்ணங் களை நிலைநிறுத்துகிறோமோ, எந்த வகையான எண்ண அலைகளை வெளியில் பரவவிடுகிறோமோ, அதற்குத் தகுந்தாற் போலவே நமக்குப் பலனும் கிடைக்கும். நமது எண்ணத்திற்குத் தகுந்தாற்போலவே பிறரும் நம்முடன் பழக முற்படுவர். அதனால் நல்ல எண்ணங்களையே வளர்த்து வர வேண்டும். தோல்வி மனப்பான்மைக்கே இடங்கொடுக்கக் கூடாது. ''வெற்றி நிச்சயம், சுகம் நிச்சயம், ஒளிமயமான எதிர்காலம் நமக்காகக் காத்திருக்கிறது'' என்று நிச்சயமாக எண்ணவேண்டும். இந்த நம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இதற்கு அடிப்படையாக, ''நமக்கு வேண்டியது இன்னதுதான்; அடைய வேண்டிய வெற்றியும் இன்னது தான்'' என்று, நம் மனதில் திட்டவட்டமாகவும், சந்தேகத்திற்கு இடமில்லாமலும் எண்ணத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எப்போதும் நடக்கவேண்டிய நன்மைகளைப் பற்றியே துணிச்சலுடன் எண்ணிக் கொண்டிருக்கவேண்டும். தோல்வி ஏற்படுமே, கஷ்டம் வருமே, சுகம் இல்லையே என்று ஒரு போதும் பரிதவிக்கக்கூடாது. மனோசக்தி பெருகி நமக்கு வெற்றியும் முன்னேற்றமும் கிடைக்க வேண்டுமானால், எதிர்காலத்தில் நம்பிக்கையை அசைக்கமுடியாத அளவில் வைத்திருக்க வேண்டும். இந்த எண்ணமே நமது வாழ்க்கையை உருவாக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. நெப்போலியன் யுத்தங்களில் ஜெயிப்பதற்கு முன்னரே வெற்றியை அடைந்து விட்டான் என்று கூறுவார்கள். இதன் விளக்கம் என்னவென்றால் வெற்றியை அடையத்தான்

போகிறேன் என்று நிச்சயமாக அவன் நம்பி அந்த எண்ணத்தையே சேர்த்துக் கொண்டதன் பயனாகவே, அவன் வெற்றி வீரனாகத் திகழ்ந்து, உலக சரித்திரத்தில் அழிக்கவே முடியாத இடம் பெற்றான்; அதிர்ஷ்டத்தால் அல்ல என்பதாகும்!

நினைப்பதுபோல நடக்கும்

நமது தேகம் எப்போதும் ஒரே மாதிரியாக இருக்கிறதென்று நாம் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம் அல்லவா? ஒவ்வொரு நிமிஷமும் நமது தேகத்தில் மாறுதல் ஏற்பட்டுக் கொண்டே வருகிறது. நாம் நமது எண்ணங்களை எந்தெந்த வகையில் வளர்த்துக்கொள்ளுகிறோமோ, அதற்கு தகுந்தாற்போலவே, தேகமும் மாறுதல் அடைந்து வருகிறது என்பதை நாம் உணரவேண்டும். அதனால்தான் ''நீ நினைப்பது போல் வளர்வாய்'' என்றனர்.

எண்ணம் என்பது சாதாரணமான விஷயமல்ல. நம்முடைய எண்ணம் நம்முடனேயே நின்றுவிடுவதில்லை. நாம் ஒருவரைப் பற்றித் தீவிரமாக நினைக்கத் தொடங்கினால் நமக்கும் அவருக்கும் இடையே ஒரு தொடர்பு ஏற்படுகிறது. இந்தத் தொடர்பு புறக்கண்களுக்கு தெரியாதவகையில் ஒரு நீல நிறமுள்ள நார்போன்ற உருவமெடுத்து, நம்மையும் அவரையும் பிணைக்கிறது. நமக்கும் அவருக்கும் இந்த மெல்லிய தொடர்பின்மூலம் இணைப்பு ஏற்பட்டுவிடுகிறது. இந்த இணைப்பின் சக்தி அதிகரிக்க அதிகரிக்க, நாம் எண்ணுவது போலவே அவர் எண்ணுவது, நமது எண்ணத்திற்கு இணங்குவது ஆகிய எல்லா அற்புதங்களுமே நிகழ்கின்றன. தீர்க்க தரிசனம் உள்ளவர்களுக்கு இந்த இணைப்பு இன்னதென்று நன்றாகப் புலப்படும். நாம் ஒருவரைப் பற்றி நினைக்கும்போது அந்த நினைப்பே எண்ண அலையாக மாறி, அந்த எண்ண அலைகள் தந்திக்கம்பி போல் நீலநிறத்தில் உருவெடுத்து, நம்மையும் அவரையும் பிணைக்கின்றன. இந்த இணைப்பைத் தீவிர சிந்தனையால் வலுப்பெறவும் செய்யலாம்; மறதியாக இருந்துவிட்டுத் துண்டித்தும் விடலாம்.

இருவர் ஒருவரையொருவர் உண்மையாகக் காதலித்தால் அவர் வெற்றி பெறுவது இயற்கை. எவ்வாறென்றால், இருவர் எண்ணங்களும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து கலந்து, இருவரிடையேயும் நேரடியான எண்ணத் தொடர்பு ஏற்பட்டு அது நாளுக்கு நாள் வலுவடைந்துகொண்டே போகிறது. காதலின் தீவிரத்திற்குத் தகுந்தாற்போல் அவர்களை இணைக்கும் இந்தச் சக்தியும் வலுப்பெறுகிறது. ஒருவரை மற்றொருவர் மறப்பதோ, கைவிடுவதோ, அதன்பின் எண்ணவே முடியாத செயலாகி விடுகிறது. காதல் முடிவில் வெற்றியும் அடைகிறது.

எண்ண அலைகளின் சக்தி

நமது மனதில் ஒரு எண்ணம் தோன்றினால், அந்த எண்ணத்தின் தீவிரத்திற்குத் தகுந்தாற்போலச் சக்தியுள்ள எண்ண அலைகள் புறப்படுகின்றன. அந்த எண்ண அலைகள் பிறரைத் தாக்குகின்றன. ஒருவனை மற்றவன் துன்புறுத்து கின்றான் என்று வைத்துக்கொள்வோம். பொறுக்க முடியாத துன்பத்தை அனுபவிப்பவன் மனம் உருகித் துன்பப் படுத்துபவனை மனமாரச் சபிக்கிறான். அவன் உள்ளம் உருகி வேதனைப்பட்டுத் தீவிரமாகச் சபிப்பதால், இதற்குச் சக்தி அதிகமாகிறது. இந்தச் சக்தி — சாபம் — வீண் போவதில்லை. மற்றவனைத் தாக்கி அழித்துவிடுகிறது. அதனால்தான் பிறருக்கு வேதனை தரக்கூடாது; உள்ளம் உருகி — உண்மையான வருத்தத்தின் மேலீட்டால் சாபம் கொடுத்தால் — அது வீண்போவதில்லை. பிறரைத் துன்புறுத்துபவர்கள், மற்றவர்களுக்குக் கேடு விளைவிப்பவர்கள், பிறரைக் கண்ணீர் விட்டுக் கதறும் நிலையில் வைப்பவர்கள், அமைதியுடன் வாழவே முடியாது என்பதை எத்தனையோ உதாரணங்களிலிருந்து நாம் நிரூபிக்கலாம்.

உள்ளம் உருகாமல் ஏதோ விளையாட்டாகச் சொல்வதெல்லாம் வீணாகவே போகின்றன. இந்த விளையாட்டுப் பேச்சு எண்ண அலைகளாக மாறுவதில்லை. அதனால் மற்றவர் பாதிக்கப்படுவதில்லை. உள்ளம் உருகி எண்ணத்தை நேர்முகப்படுத்திச் சொல்லும் சொல், கூரிய

விஷ அம்பாகவே மற்றவரைத் தாக்கும் அபூர்வசக்தி வாய்ந்தது என்பதும் சந்தேகமே இல்லை. அதனால்தான் பிறர் வயிறு எரியச் செய்யக்கூடாது என்று சொல்வார்கள். உள்ளம் கசிந்து உருகித் தியான நிலையில் சொல்லும் சொல்லுக்கு, மேலும் மகாசக்தி உண்டு என்பதையும் நாம் கவனிக்கவேண்டும்.

அம்புபோலப் பாயும் எண்ணங்கள்

மனதை ஒருநிலையில் நிறுத்தி, மனோசக்தியை அபி விருத்தி செய்துகொண்டு, எண்ணங்களைப் பலவாறு சிதற விடாமல் ஒருமுகப்படுத்திப் பழகிய ஒருவர் என்ன சொன்னாலும், அதன்படியே நடக்கும். இந்தச் சக்தியானது மின்சாரத்தை போன்றது; பிறர் மனத்தை இழுத்துக் கொள்ளும் மகாசக்தியுள்ளது. இந்த மனோசக்தியுள்ளவர்கள் தீவிரமாக எண்ணினால், அந்த எண்ணத்தின் துடிப்பு, அதிர்வு (Vibration) காற்றில் கலந்து சென்று, இவர் யாரை நினைக் கின்றாரோ அவரைத் தாக்கும். கடுமையான சாபம் கொடுத்தாலும் அது கொடிய விஷங்கலந்த அம்புபோல் சென்று தாக்கும். இந்த மனோசக்தியை எவ்வாறு பெறுவது? எவ்வாறு பெருக்கிக் கொள்வது? சம்பாதித்துக் கொண்ட சக்தியை எவ்வாறு உபயோகிப்பது? இதுதான் முக்கிய மானதாகும்.

கடவுளையும் வரச்சொல்லலாம்

இந்நூலின் முக்கியமானதோர் அத்தியாயத்தை இப்போது நீங்கள் படிக்கிறீர்கள். இந்த அத்தியாயத்தில் உள்ள விஷயங்கள் எல்லாவற்றிலுமே அடிப்படை. நமது வாழ்க்கைக்கே அடிப்படை. இதுவரையில் நாம் படித்த மெஸ்மெரிசம், ஹிப்னடிஸம், தீர்க்க தரிசனம் முதலிய எல்லா ஞானத்திற்கும் இதுவே அடிப்படையாகும். எண்ணங்களை ஒருமுகப்படுத்தி, ஒரு நிலையில் நிறுத்தி, அதையே மகாசக்தியாக்கி, நம்முள் தேக்கி வைத்துக் கொள்வதே எல்லாவற்றிற்கும் சிறந்த சாதனம். எல்லாப் போகங்களும், பக்தி மார்க்கங்களும், கடவுள் வழிபாடு

களும், மந்திர உச்சாடனங்களும், தீய சக்திகளை ஏவிக் கெடுதல்கள் செய்வதும் ஆகிய எல்லாவற்றிற்கும் மனோசக்திதான் அஸ்திவாரமாக அமைந்திருக்கிறது. ஆகையால் இந்த ஒப்புயர்வற்ற ஞானத்தை — நீங்கள் ஒவ்வொருவருமே அடையவேண்டும். ஒவ்வொருவரும் சிறந்து வாழவேண்டும் என்னும் உத்தேசத்துடன், இந்த விஷயத்தை எல்லோருக்கும் புரியும் வண்ணம் தெளிவாகவும் விவரமாகவும் எழுதுகிறேன். இந்த விஷயத்தை ஒருமுறை படித்துவிட்டால் மட்டும் போதாது; ஆயிரம் முறைகள் படிக்கவேண்டும்; ஆயிரம் முறைகள் படித்துப் படித்து மனதில் பதிய வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அடைந்த ஞானத்தைச் செயலில் காட்டவேண்டும். இவ்வாறு ஒவ்வொருவரும் செய்தால் நன்மை அடையமுடியும். மனோசக்தியென்னும் மதிப்பிட முடியாத செல்வத்தை — மனிதர்களின் மனதைக் கவர்வது மட்டுமல்ல — விலங்கு களை நமக்கு அடிமைப்படுத்துவது மட்டுமல்ல, நாம் நினைத்ததே நடப்பது என்பது மட்டுமல்ல, எவருக்கும் எட்டாதவனாய், கருத்தால் அல்லாமல் கண்ணால் பார்க்கவே முடியாதவனாய் அறிவுக்கு மட்டுமே அல்லாமல் புறக் கண்களுக்குப் புலப்படாதவனாய் — எவ்வணத்தன் என்று சொல்லவே முடியாதவனாய் — உள்ள கடவுளையே இந்தச் சக்தி நம் கண்முன் கொண்டுவந்து நிறுத்தும். அப்படிப்பட்ட கடவுளே நம் இச்சைப்படி நடக்கக்கூடிய நிலைக்கு நமது மனோசக்தியை உபயோகப்படுத்தலாம் என்று இருக்கும் போது, சாதாரண மனிதர்கள் இந்த மனோசக்தியின் முன் எம்மாத்திரம்? எனவே, சர்வசக்தி வாய்ந்த மனோசக்தியை எவ்வாறு அடையலாம் என்பதை, அன்பர்கள் கருத்தூன்றிப் படித்துப் பயன்பெற வேண்டும் என்ற வேண்டுகோளுடன் இந்த ஞானத்தை இந்த அத்தியாயத்தில் விவரிக்கின்றேன்.

சிறுவர்—சிறுமியர், ஆண்கள்—பெண்கள் எல்லோருக் குமே பயன்படக்கூடிய இந்த ஞானம், எல்லா அறிவாராய்ச் சிக்கும், அறிவாற்றலுக்கும், சிந்தனைக்கும், பக்தி நெறிக்கும் ஆதாரமானது என்பதை அனைவரும் கவனிக்கவேண்டும்.

மனிதனே சக்திமான்

எல்லாச் செல்வங்களுக்கும் — தெய்வீகத்திற்கும் — அன்புக்கும்—அருளுக்கும் அடிப்படையான மனோசக்தியை எல்லோருமே பெறலாம். எல்லா ஜீவராசிகளுக்கும் உயர்ந்தவன் மனிதன்தான். ஏன்? இவனுக்கு மனம் என்பது இருக்கிறது. இந்த மனத்திற்குச் சிந்திக்கும் திறன், நல்லது கெட்டது என்பதைப் பாகுபடுத்தும் ஆற்றல், எதைச் செய்யலாம் எதைச் செய்யக்கூடாது என்பதைத் தான் நினைத்தபடியே செய்யும் சுதந்திரம் — எல்லாமே உண்டு. மனம் என்பது ஒவ்வொருவருக்கும் இருக்கிறது என்பது உண்மையாகையால், மனோசக்தியென்பது இயற்கையிலேயே கிடைத்த அருட்செல்வமாகும். இந்த அருட் செல்வத்தை உபயோகிக்கலாம்; அதிகப்படுத்தியும் கொள்ளலாம். ஒன்றுக்குப் பத்தாக—நூறாக —ஆயிரமாக — லட்சமாக — கோடியாக — கோடி கோடியாக அதிகரித்துக் கொண்டு நன்மையடையலாம். இந்தச் சக்தி மனிதனிடம் இருக்கிறது. இந்த உண்மையை உணர்ந்து செயல்படுத்தி இயற்கையின் உத்தேசங்களுக்கு ஏற்ப நடப்பதுதான் நமது கடமை. இந்தக் கடமையை நிறைவேற்றவே இவ்வுலகில் பிறந்திருக்கிறோம். ஏதோ பிறந்து—வளர்ந்து மடிந்து போவன பிற ஜீவன்கள்தாம். ஆனால் மனிதனோ, தான் வாழ்ந்து—பிறரை வாழச் செய்து—இப்போது அடைந்த நிலையைவிடத் தன்னை உயர்த்திக்கொண்டே உலகத்தை விட்டுப் போக வேண்டும். அவ்வாறன்றி, ஏதோ சம்பாதித்து, என்னமோ பேசி—எப்படியோ வாழ்ந்து, ஒருநாள் மறைவதென்றால் இவன் பிறந்ததன் பயனைப் பெறவில்லையென்றே சொல்லவேண்டும்.

நாமும் தெய்வமாகலாம்

நம்மை நாம் முயற்சி செய்து உயர்த்திக்கொள்ள வேண்டும். பிறரையும் உய்விக்கவேண்டும். இதில்தான் மனிதனுடைய சாமர்த்தியமெல்லாம் இருக்கிறது. எல்லாவற்றிற்கும் பாடுபட வேண்டியதாகிறது. நாலு காசு சம்பாதிக்கவே எவ்வளவோ கஷ்டப்பட வேண்டியிருக்கிறது.

கஷ்டமே இல்லாமல், தானாகவே, சுலபமாக, நம்மை எல்லாமே வந்தடைய வேண்டும் என்று எண்ணுவதே இழுக்கு. "பாடுபடுகிறேன். அதற்குத் தகுந்ததைக் கொடு" என்று எஜமானரைக் (கடவுளை) கேட்கலாம். இவ்வாறு கேட்பதில் அர்த்தமிருக்கிறது. கொடுப்பவருக்கும் மன நிறைவு இருக்கும். சாதாரண காரியங்களையே எவ்வளவோ கஷ்டப்பட்டுச் செய்யவேண்டியதாயிருக்க, மனோசக்தியை மின்சாரப் பெட்டகமாக்கிக்கொள்ள வேண்டுமென்றால் அது எளிதில் கிடைக்காது; கஷ்டப்படத்தான் வேண்டும். ஆவேசத்துடன் பாடுபடத்தான் வேண்டும். 'வெற்றி கிடைக்கும் வரையில் அமைதி அடையமாட்டேன்' என்று இரவு பகலாய்ச் சிந்தித்து மனதைப் பண்படுத்தும் முயற்சியில் ஈடுபட வேண்டும். இதை எல்லோருமே செய்யலாம். இதற்கு வயது, ஜாதி, தொழில், மதம், ஆண், பெண் என்னும் பாகுபாடே இல்லை. எல்லோருமே மனப்பக்குவத்தை அடையலாம். எல்லோருமே மனோ சக்தியை அடையலாம். எல்லோரும் இன்பத்தை அடையலாம். எல்லோரும் மனிதர்களாக மட்டுமல்ல, சக்தி வாய்ந்த தேவர்களாகவே வாழலாம். இதற்கு வழி என்ன?

தெய்வசக்தி நமக்குள்ளே!

இதற்கு வழி நம்மிடமே இருக்கிறது; நம்மிடம் உலகமே அடங்கியிருக்கிறது; நம்மிடமே எல்லாச் சக்திகளும் அடங்கியிருக்கின்றன; நம்மிடமே கடவுளும் இருக்கிறார் என்று பெரியோர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். இதை நாம் நம்ப மறுத்தாலும், நமக்கு மனம் என்பது ஒன்றுண்டு என்பதை மறுக்க முடியாது. இந்த மனம் என்பதில்தான் தெய்வீகம் இருக்கிறது. நமது ஆற்றல்களுக்கெல்லாம் மனமே அடிப்படை. இதை உணர்வதே ஞானத்தின் முதற்படி. நாம் ஒன்றைத் தீவிரமாக நினைத்தால் எண்ண அலைகளின் துடிப்பதிர்வுகள் (Vibrations) நம்மை விட்டுக் கிளம்புகின்றன. நன்மையாகவோ தீமையாகவோ எப்படி நாம் எண்ணுகிறோமோ அப்படியே அந்த அலைகளின் அதிர்வுகள் நாம் நினைத்தவரைச் சென்று தாக்குகின்றன.

நமது எண்ணங்கள் தீவிரமானவையாக இருக்க வேண்டும். நமது எண்ணத்தில் உறுதி இருக்கவேண்டும். நமது மனவுறுதிக்குத் தகுந்தபடிதான் எண்ண அதிர்வுகளின் தீவிரமும் சக்தியும் இருக்கும். அதனால்தான், தீங்கிழைக்கப்பட்ட ஒருவர் மனம் குமைந்து வருத்தப்பட்டு, அந்த வருத்தத்தின் மேலீட்டால் சொல்லும் சொல்லின் மின்சார சக்தியானது, விஷ அம்புகளைப் போன்ற அதிர்வுகளாகப் பரிணமித்துப் பிறரைத் தாக்குகின்றன. வாழ்த்துவதற்கும் சக்தி உண்டு. ஒருவர் மனம் மகிழ்ந்து — இன்பக் கடலில் மூழ்கியவராய் — ஆனந்தக் கண்ணீருடன் ஆசீர்வாதம் செய்தால், அதனால் நன்மையேற்படும். அதனால் தான், ''ஒருவர் மனம் நொந்து கடுமையாகச் சாபம் கொடுக்கும் வண்ணம் நீ நடந்து கொள்ளாதே; பிறர் மனம் மகிழ்ந்து நல்லாசி சொல்லும்வண்ணம் நடந்துகொள்'' என்று பெரியோர் கூறுவதுண்டு.

நமது மனோசக்தியை மின்சாரத்திற்கு ஒப்பாக வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டுமானால், நமது எண்ணங்களை முதலில் ஒருமுகப்படுத்த (Concentration) நாம் பயின்று கொள்ள வேண்டும். இந்தப் பயிற்சி அசாத்தியமானதே அல்ல. எல்லோருக்கும் சாத்தியமானதேயாகும்! அனுபவத்திற்கு ஒத்ததேயாகும். அடையவேண்டும் என்று மனம் வைத்தால் எளிதிலேயே அடைந்துவிடலாம். இதற்குரிய வழிமுறை களைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். வழிமுறைகளைத் தெரிந்துகொள்வது மட்டும் போதாது; நமது மனதை அதில் ஊன்றவேண்டும்; இடையறாது முயலவும் வேண்டும்.

சாதாரண மனிதர்களால் வெளியே அனுப்பப்படும் எண்ண அலைகள் சக்தி குறைந்தவை. அவை எந்த குறிப்பிட்ட லட்சியத்தையும் சென்று சேர்வதில்லை. எந்தப் பயனையும் விளைவிப்பதும் இல்லை. அவை பயனற்றவை யாய்க் காற்றோடு காற்றாய்க் கரைந்து போய்விடுகின்றன.

ஆனால், மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி, அந்த ஒருமுகப் படுத்தப்பட்ட மனத்திலிருந்து செலுத்தப்படுகின்ற

எண்ணங்களோ மிகுந்த சக்தியுடன் லட்சியத்தை நோக்கிப் பாய்ந்து சென்று தாக்குகின்றன; எதிர்பார்க்கும் விளைவு களையும் ஏற்படுத்தி வெற்றியையும் அளிக்கின்றன.

மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதனால் எப்படிச் சக்தி அதிக மாகின்றது என்பதைக் கவனிப்போம். அதற்கு ஒரு உதார ணத்தையும் பார்ப்போம். ஐந்து சதுர அடிப்பரப்புள்ள ஒரு சாதாரணக் கண்ணாடியைச் சூரியவெளிச்சத்தில் பிடித்தால், சூரிய கிரணங்கள் அதன் வழியே புகுந்து சென்று எந்த விளைவையும் உண்டாக்குவதில்லை. ஆனால், அதே சதுரப் பரப்புள்ள ஒரு குவிலென்சைப் பிடியுங்கள். சூரியனின் கிரணங்கள் கண்ணாடியிற் பாய்ந்ததும், அவை ஒருமுகப் படுத்தப்படுகின்றன; ஒரு குறிப்பிட்ட புள்ளியை நோக்கிக் குவிந்து ஒளிக்கதிர்போல பாய்ந்து செல்லுகின்றன. அந்தப் புள்ளி தரையிலே படுகின்ற இடத்தில் சிறிது பஞ்சையோ துணியையோ வைத்தால் நெருப்புப் பற்றிக் கொள்ளுகிறது. ஈயத்தை வைத்தால் ஈயம் உருகிப் போகின்றது. கையை நீட்டினால் கையில் தீப்புண் உண்டாகிவிடும் என்பதைச் சொல்ல வேண்டியதில்லை.

சாதாரணக் கண்ணாடி போன்றது சாதாரண மனம். அதிலிருந்து தோன்றும் எண்ணங்கள் சக்தியற்றவை. குவிலென்ஸ் போன்றது ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட மனம். அதனை ஊடுருவிப் பாயும் எண்ண அலைகள் சக்தியுடன், ஒளியுடன் பாய்ந்து, ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கை நோக்கி வேகமாகச் செல்லுகின்றன. அதிசயிக்கத் தகுந்த விளைவு களையும் அந்த இலக்கிலே தோற்றுவிக்கின்றன.

மனதை ஒருமுகப்படுத்தல் என்பது எளிதான செயல் அல்ல. சாதாரணக் கண்ணாடியைக் குவிலென்சாக மாற்று வதற்கு எவ்வளவு பொறுமையும் முயற்சியும் தொடர்ந்த உழைப்பும் தேவையோ, அவ்வளவு பொறுமையும் முயற்சி யும் உழைப்பும் வேண்டும். முயற்சியில் வெற்றி பெற்று விட்டால் சர்வசக்தியும் உண்டாகிவிடும். அவரே ஞானி! அவரே சித்த புருஷர்!

சார்லஸ் படோவின் என்னும் அறிஞர், 'எல்லாவகை மனோசக்திகளின் இரகசியம் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தல் என்பதிலேதான் அடங்கியுள்ளது' என்று மிகவும் தெளிவாக இதன் அபார சக்தியைப் பற்றிக் கூறியிருக்கிறார்.

''எண்ணங்களை குவித்துப் புருவம் நடுவிலே ஒருமுகப் படுத்துங்கள். உங்கள் பார்வையும் அங்கே ஒருமுகப்படுத்தப் படட்டும். உங்கள் மனோசக்தி பெருகும்'' என்பதும் இதுதான்.

''செய்து கொண்டிருப்பதைத் தொடர்ந்து மனவுறுதி யுடன் செய்து வருவாயாக; கவசமுள்ள ஒன்றிலேயே கருத்தூன்றிச் செயல்படுவாயாக'' என்பதும் இதைத்தான் கூறுகின்றது.

குவிலென்சு வழியாக ஒருமுகப்படுத்தப்பட்டுச் செல்லும் சூரிய கிரணங்கள் எப்படி மகாசக்தியோடு செல்லு கின்றனவோ அப்படிப்பட்ட மகாசக்தியுடன் ஒருமுகப் படுத்திச் செலுத்தப்படும் எண்ணங்களும் சென்று செயலாற்றும். இதனை நினைவிற் கொள்ளவேண்டும்.

சொந்தக் குறைபாடுகளைப் பற்றி எல்லாம் யாரும் அதிகமாக வருந்தக்கூடாது. இந்த உலகில் வெற்றிப் பாதையில் முன்னேறிச் செல்வதற்கு நல்ல தோற்றம் கொண்ட உடலமைப்பு மிகவும் அவசியமானது என்றும் சொல்ல முடியாது. கவர்ச்சியான தோற்றம் எளிதாகச் செல்வாக்குப் பெறுவதற்கு உதவக்கூடும் என்பது உண்மை தான். ஆனால், செல்வாக்கை அடைவதற்கு அதுவே அத்தியாவசியம் என்று நினைப்பது பொருந்தாது.

மகாவீரனான நெப்போலியன் குள்ளமானவர். கேலிச் சித்திரம் போன்ற உடலமைப்புப் பெற்றிருந்தவர். பிரெஞ்சுப் புரட்சியை நடத்தியவர்களுள் மிராப்போவும் டாண்டனும் முதன்மையானவர்கள். இவர்கள் இருவருக்கும் தோற்றக் கவர்ச்சி கொஞ்சங்கூடக் கிடையாது. இவர்கள் தங்கள் மனோ சக்தியால் துணிவும் தன்னம்பிக்கையும் அடைந்தார்கள்

மகாஞானி சாக்ரடீசும், மகாமேதை டால்ஸ்டாயும் தோற்றக் கவர்ச்சியினாலா புகழைப் பெற்றார்கள்? அவர்கள் மனோசக்திதான் அவர்களுக்கு நிலையான புகழைத் தந்தது.

எண்ணத்தை ஒருமுகப்படுத்தி மகாசக்தி உடையதாக்கும் இந்த வித்தையை, இனி அறிந்து கொள்வதற்கு முயல்வோம்; அறிந்து பயன்படுத்தவும் முற்படுவோம்.

''ஒரு விஷயத்தையோ ஒரு உருவத்தையோ நினைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதன்பேரில் உள்மனத்தைச் செலுத்தித் தியானிக்கும்போது, எல்லா உணர்வுகளையும், உன்னையும் மறந்து, அந்த உருவம்—விஷயம் ஒன்றே உன் மனத்தில் அகக் கண்முன் நிற்கவேண்டும். இதுவே ஒருமுகச் சிந்தனை (Concentration) என்று கூறுவதாகும்'' என்று பதஞ்சலி யோக சூத்திரம் கூறுகிறது. எவ்வளவோ பெரிய விஷயத்தைப் பதஞ்சாலி முனிவர் இரண்டே இரண்டு வரிகளில் தெளிவாகச் சொன்னது சிந்தனைக்குரியது.

சிங்க்ளேர் என்பவர் எண்ணங்களைப் பரப்புதல் (Mental Radio) என்ற பெயரில் ஒரு நல்ல புத்தகம் எழுதியுள்ளார். அதில், ''நீங்கள் செய்யவேண்டிய முதற்காரியம் சிதறலற்ற கவனத்தை, அதாவது மனத்தை ஒருமுக நோக்கத்தில் நிலைக்கச் செய்வதை அடைவதுதான்'' என்று கூறுகின்றார். சாதாரணமாகச் சொல்வதுபோல இதை நான் சொல்ல வரவில்லை. இதற்கு வேறொரு உள்ளார்ந்த அர்த்தத்தோடு தான் நான் இதைச் சொல்லுகிறேன்.

ஒருவர் ஒரு புத்தகத்தில் ஓர் அத்தியாயத்தை எழுதத் தொடங்குகின்றார். மற்றொருவர் கணக்கு சம்பந்தப்பட்ட ஒரு சிக்கலைத் தீர்ப்பதற்கு முயல்கின்றார். இவை ஒருவரின் எண்ணங்களைப் பல கோணங்களில் செலுத்தும் முயற்சிகள். ஒன்று மாற்றி மற்றொன்றாகப் பலப்பல விவரங்களிலும் கருத்தைச் செலுத்தவேண்டும்; அவற்றைச் சீர்தூக்கிப் பார்த்து எது பொருந்தும் என்று ஆராய்ந்து கண்டறிய வேண்டும். மாறுபட்ட எண்ணங்களைச் சமநிலைப்படுத்த வேண்டும். அதன் பின்னரே ஒரு முடிவுக்கு வந்தாக வேண்டும். நான் சொல்ல விரும்பும் ஒருமுகச் சிந்தனை என்பது இதுவல்ல.

''நல்லதோ கெட்டதோ, சந்தோஷச் செய்தியோ துக்கச் செய்தியோ, எதுவானாலும் அதிலேயே மனதை முற்றிலும் நிலைநிறுத்தி வைக்கப் பழகவேண்டும். ஒரு விஷயம் என்றால், அதை விட்டுவிட்டு வேறு ஒன்றில் மனம் செல்லவே கூடாது. இவ்வாறு மனதை ஒருமுகப்படுத்திச் சிந்தனையில் ஆழ்த்தியிருக்கப் பழகவேண்டும். இந்தப் பழக்கத்தின் மத்தியிலே ஓய்வு என்பது வேண்டும். ஓய்வு என்றால் சும்மா இருப்பது என்று சிலர் நினைப்பார்கள். இதைவிட நல்ல முறையில் சொல்ல வேண்டுமானால் ஓய்வு என்பது மனிதன் உயிர்விடும் வரையில் இல்லவே இல்லை. மனமும் உள்ளமும் வேலை செய்து கொண்டேதான் இருக்கும். எது பூர்ண ஓய்வு என்றால் விழித்திருக்கவும் விழிக்காமல் இருக்கவும் வேண்டும்; நம்மை மறந்திருக்கும் நிலையும் மறவாதிருக்கும் நிலையும் வேண்டும். சிந்திப்பதை அடக்கிக் கொண்டிருந்தாலும், நமது உள்மனம் ஜாக்கிரதையுடன் இருக்கவேண்டும். சிந்தனையை — எண்ணங்களை ஒருமுகப்படுத்துவது என்பதற்கு உரிய வழி முறைகள் தெரியவேண்டும். நமக்குப் பொறுமை வேண்டும். சலிப்பு ஏற்படவே கூடாது. ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளும் போதும் தூங்கும்போதும் புறத்தேயுள்ள உடல் உறுப்புக்கள் வேலை செய்வதில்லையேயொழிய, மனம் விழிப்புடன் இருக்கின்றன. நல்ல சிந்தனையென்பது நம்மைத் தூக்க நிலையிலும் தொடரவேண்டும். தூக்கத்தில் கனவு காணும்போது கூட, அந்த நல்ல சிந்தனையே அதிலும் பிரதிபலிக்க வேண்டும். இவ்வாறு மனதைப் பழக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒருமுகச் சிந்தனையென்பதைப் பற்றி அறிஞர்களில் சிலர் எவ்வாறு சொல்லியிருக்கிறார்கள் என்பதைக் கவனிப்போம்.

சார்லஸ் புடோன் என்னும் அறிஞர் —

''ஒருமுகச் சிந்தனை (Concentration) என்பது மனம் ஒரு விஷயத்தில் நிலைபெற்று நின்றிருக்கும் நிலையாகும்; நாம் வேறு எதிலும் முயற்சி செய்யாமல் இருப்பதாகும்'' என்று

கூறுகிறார். ''தியான நிலை'' என்று நமது பெரியோர்கள் சொல்லியிருப்பது இதற்கு மிகவும் பொருந்தும்.

ஸ்வாமி சிவானந்தா கூறுவதாவது: ''மனம் ஒரு லக்ஷயத்திலேயே நிலைத்துவிடுகிறது. அந்தக் குறிக்கோளைத் தவிர வேறு எதிலும் அது அக்கறை கொள்வதில்லை. மனதின் பூர்ண சக்தி அந்தக் குறிக்கோளிலேயே முழுக்க லயித்து விடுகிறது.''

''மனம் ஒரு விஷயத்திலேயே நின்றிருக்கும்; ஒரு விஷயத்தின் வட்டத்திலேயே மனம் ஒன்றியிருக்கும்'' என்று டாக்டர் டி.பெகனன் கூறுகிறார். ஒருமுகச் சிந்தனையில் நமது மனம் நினைப்பது ஒன்றையே; நிலைத்திருப்பதும் ஒன்றிலேயே. அந்தக் குறிப்பிட்ட விஷயத்தைத்தவிர மற்ற எதுவுமே மனதிற்குத் தெரியாது; தெரியவும் கூடாது. மனதை உறுதியோடு நிறுத்தும் இந்த நிலையே ஒருமுகச் சிந்தனை நிலை எனப்படும்.

சஞ்சலபுத்தி என்பது மனத்தின் இயற்கையான குணம் இதை அடக்குவதென்பது கஷ்டமான காரியம்தான். ஆனால் அசாத்தியமானதல்ல. மெய் வருந்தாமல் எதையும் சாதிக்க முடியாது. மெய்வருத்தமும் சாதனையும் கட்டாயம் வேண்டும். முதன்முதலாகச் சாதனை கஷ்டமாகத்தான் தோன்றும். ஆனால் நாளடைவில் எல்லாம் சரிப்பட்டுப் போகும். 'உறுதியான சாதனையின் மூலம்தான் சுகம் பெறலாம்' என்று பகவத்கீதை போதிக்கிறது. இதற்குக் குறுக்குவழி எதுவுமே கிடையாது. சுலபமான முறைகளி லேயே எவ்வாறு சாதனை செய்து, ஒருமுகச் சிந்தனை யென்னும் சக்தியை அடையலாம் என்பதைக் கவனிப்போம்.

அறிஞர்கள் பலர், பயிற்சிகளை ஆராய்ந்து வகுத்துள் ளார்கள். அவற்றை நாமும் அறிந்துகொள்ள முயல்வோம்.

சிந்தனை சிதறக்கூடாது

நம்முள் சிலர் பஸ் ஸ்டாண்டில் நின்று கொண்டிருப்பார்கள். திருவல்லிக்கேணி போகலாமா? ராயப்பேட்டை போகலாமா? என்ற சந்தேகம் வந்துவிடும். ஒரு பஸ்ஸில் ஏறிப் படியின்மேல் கால் வைக்கும் நேரத்தில்

''இது வேண்டாம்'' என்று இறங்கிவிடுவார்கள். சந்தேகமும் குழப்பமும் பல நிமிஷங்கள் தொடர்ந்து மனதை சீர்குலைத்து விடும். சாதாரணமாக காபி ஹோட்டலில் போய் உட்கார்ந்தாலே ''என்ன சாப்பிடலாம்'' என்பது ஓர் பிரச்சினையாகிவிடும். பையனிடம் ஏதோ சொல்லி அனுப்பிவிட்டபின், அவனை மறுபடியும் கூப்பிட்டு, வேறொன்றுக்கு ''ஆர்டர்'' செய்வார்கள். எந்த வேலை செய்யத் தொடங்கினாலும் பலவகையாக யோசனை செய்து குழம்பிக்கொண்டே இருப்பார்கள். எங்கோ போக வேண்டும் என்று கொஞ்சதூரம் நடப்பார்கள். ''அங்கு ஏன் போவது?'' என்ற யோசனை இடையில் வந்துவிடும். திரும்பி விடலாம் என்று பத்தடி திரும்பிவந்து மறுபடியும் போவார்கள். இந்தச் சஞ்சலபுத்தி எந்த வேலையையும் தொடர்ந்து தைரியமாகச் செய்யவிடாமல் அலைகழித்துக் கொண்டிருக்கும். இவர்களுடைய மனமும் சேற்றைக் கலக்கின மாதிரிக் கலங்கியிருக்கும். இதைப் ''பைத்தியக் காரத்தனம்'' என்று உளநூல் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறு வார்கள். ஆகையால், இம்மாதிரியான குழப்பங்களுக்கு இடங்கொடுக்காமல் இருக்க, நாம் முதலில் மனத்தைப் பழக்கிக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

படிப்பில் வெற்றி பெறும் வழி

ஒரு காரியம் செய்வதற்கு முன்பாக நன்றாக யோசிக்க வேண்டும். யோசித்து முடிவு செய்தபின் அதையே முயன்று உறுதியோடு முடிக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும். எந்த வேலையை செய்தாலும் மனம் அதிலேயே ஊன்றியிருக்கும் படி செய்ய வேண்டும். முகத்தைக் கழுவிக் கொள்கிறீர்களா, அதிலேயே ஞாபகம் இருக்கட்டும். குளித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்களா, அப்போது வேறு எதையும் நினைக்காதீர்கள். சாப்பிடும் போது நம்முன் இருக்கும் பதார்த்தங்களை ருசிப் பார்த்து ரசித்துச் சாப்பிட வேண்டும். கண்டபேச்சு கண்ட யோசனை வேண்டாம். இவ்வண்ணம், எந்த வேலையைச் செய்தாலும், அதிலேயே மனதை ஊன்ற வேண்டும். ஒருமுகச் சிந்தனை செய்ய இதுவே முதல்படியாகும். ஒரு வேலை செய்யும்போது

மனதைக் கண்டபடி அலையவிடலாகாது; எண்ணங்களைச் சிதறவிடலாகாது. மனம் ஒரு விஷயத்தை எண்ணிக் கொண்டிருக்கும்போது, அதைவிட்டுப் பல்வேறு எண்ணங்களுக்கு இடங்கொடுக்கலாகாது.

ஒரு புத்தகத்தை எடுத்துப் படிக்க ஆரம்பிக்கும்போது கீழ்க்கண்டவாறு செய்யப் பழகவேண்டும். ஒரு முக்கியமான விஷயத்தைப் படித்தவுடன், அதைப்பற்றிச் சிந்திக்க வேண்டும். ஒரு பக்கம் படித்து முடித்தவுடன் அதைப்பற்றிச் சிந்திக்க வேண்டும். இவ்வாறு சிந்தித்துப் பழகுவதால் ஒருமுகச் சிந்தனை உருவாகிறது. அதுவுமல்லாமல் ஞாபக மறதி என்பது மறைந்து ஞாபக சக்தியும் பெருகுகிறது. சில செய்யுட்களை நாள்தோறும் தொடர்ந்து மனப்பாடம் செய்வதனாலும் ஞாபக சக்தி பெருகுகிறது. ஆழ்ந்த கருத்துகளையுடைய நூல்களைப் படித்துச் சிந்திப்பதாலும் ஒருமுகச் சிந்தனை பலம் பெறுகிறது. பழைய காலத்தில் எல்லாவற்றையும் இப்படித்தான் மனப்பாடம் செய்து வந்தார்கள். படிப்பில் வெற்றியடைய இதுவே சிறந்த வழி!

படிக்கும் ஆசையுள்ளவர்கள், எளிதாக மனதை ஒருமுகப்படுத்தலாம். இதற்கு ஒரு பயிற்சியை ஹெர்பர்ட் பர்க்கின் சிபாரிசு செய்கிறார். "படிப்பதற்கு எளிதாகவோ விருப்பமாகவோ இல்லாத ஒரு சிறந்த பௌதிக நூலை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். முதலில், ஒரு வாக்கியத்தை மட்டும் படியுங்கள். அதைத் திரும்பவும் பாராமற் சொல்ல முயலுங்கள். அல்லது அதன் கருத்தை அப்படியே எழுதப் பழகுங்கள். இப்படி ஒரு வாக்கியத்தைப் படித்து, சிந்தித்து, அந்தக் கருத்தைப் பாராமல் சொல்லவும் எழுதவும் முடிந்ததன் பின்னால், ஒரே சமயத்தில் இரண்டு மூன்று வாக்கியங்களைப் படித்து நினைவில் கொள்ளப் பழகுங்கள். இது கைவந்தபின் ஒரு பாராவைப் படித்து, அதை மீள எழுதவும் சொல்லவும் பயின்று வாருங்கள். அப்புறம் ஒரு பக்கத்தைப் படித்துப் படித்ததை மீண்டும் பாராமல் சொல்லவும் எழுதவும் பயிலுங்கள். இதன்பின் பல பக்கங்கள், ஓர் அத்தியாயம், இறுதியாக முழுப் புத்தகம்

என்று படிப்படியாக உங்கள் நினைவாற்றலை அதிகப்படுத்திப் பழகுங்கள். இதைவிடச் சிறந்த பயிற்சி கிடையாது. உங்களிடம் ஒருமுகச் சிந்தனையில் ஈடுபடும் மனோசக்தியும், நினைவாற்றலும், இந்தப் பயிற்சியால் மிக விரைவில் உண்டாகிவிடும்.''

ஓய்வும் உழைப்பும்

நினைவை எல்லாம் ஒருமுகப்படுத்துவது என்பது, கவனத்தோடு அதிகமான வேலைப் பளுவை நாம் மேற்கொள்வது என்பதல்ல. அதிகமான வேலைப்பளு வானாலும், பயிற்சியானாலும், அது முடிவில் கெடுதலையே தரும். டாக்டர் தௌஸ் இதைப் பற்றி நன்றாக விளக்கி யிருக்கிறார். அதிகமான வேலைப் பளுவானது பிறரால் நம்மீது சுமத்தப்பட்டாலும் சரி, நாமாகவே மேற் கொண்டாலும் சரி, அது திறமைக் குறைபாட்டையே முடிவில் கொண்டுவந்து விடுவதாகும்.

''தொழிற்சாலைகளில் வேலை நேரத்தைக் குறைப்பதன் மூலம், உற்பத்திப் பெருக்கம் உண்டாவதாகக் கண்டிருக் கிறார்கள். எட்டு மணிநேரம் வேலை செய்தால் போதும். அளவோடு வேலைக்காலம் இருப்பதுதான் சிறப்பாகும். தொடர்ந்து, ஓய்வின்றி வேலை செய்வதால், வேலையின் தரம் கெடுமே தவிர, உற்பத்தி பெருக்கமோ, அல்லது வேலையில் செம்மையோ ஒருபோதும் உண்டாகாது.''

''படிப்பது என்றால் கூட, ஒரு நாளைக்கு ஐந்து மணி நேரம் படிப்பது என்பதே அதிகமான காலவரம்பு ஆகும்.''

சலிப்புடன் செயல்படக் கூடாது

ஒருவர் ஓய்வு பெறவேண்டுமானால், வேலையே செய்யாமல் இருப்பது என்பது அர்த்தமல்ல. பிறர் சொல்லி — பிறர் கட்டளையிட்டு — பயந்து வேலை செய்யும்போதுதான், ஆயாசம் என்பது ஏற்படுகிறது. நாமே நமது இச்சைப்படி செய்யும் காரியத்தில் ஆயாசம் ஏற்படுவதில்லை. ஒரு காரியத்தை நிறுத்தி நிறுத்தி ஐந்து மணிநேரம் செய்வதற்குப் பதிலாகக் குதூகலத்துடன் மூன்று மணிநேரம் தொடர்ந்து

செய்தால் எவ்வளவோ இலாபம் ஏற்படுகிறது. படிப்பதும் எழுதுவதும் குதூகலம் இருக்கும் வரையில் செய்வதிலேயே நிறைவு இருக்கிறது. நாம் செய்யும் காரியத்தில் அக்கறை என்பதை எப்போது இழக்கிறோமோ, அப்போதே ஆயாசமும் ஏற்படுகிறது. இந்த உண்மையை உங்கள் வாழ்க்கையிலேயே பலமுறை நீங்கள் உணர்ந்திருப்பீர்கள். நீங்களாகச் சந்தோஷப்பட்டு ஆர்வத்துடன் செய்யும் வேலையின் மத்தியில் ஆயாசம் ஏற்படுவதே இல்லை. ''ஐயோ! நானேதான் செய்ய வேண்டுமா? செய்யாவிட்டால் மற்ற வர்கள் என்ன சொல்லுவார்களோ?'' என்ற கவலையும் பயமும் சேர்ந்தால், தானாகவே மனத்தளர்ச்சியையும், சக்தியின்மையையும் கொடுத்து விடுகிறது. ஒரு வேலை செய்யும்போது "சலிப்பு" எப்போது ஏற்படுகிறதோ, அந்த வேலையை அப்போதே நிறுத்திவிட வேண்டும். சலிப்புடன் செய்யும் வேலை நன்றாகவும் செய்யப்பட்டதாகாது; அளவுக்கு மீறிய ஆயாசத்தையும் அது கொடுத்துவிடும்.

ஒவ்வொருவரும் அவரவருக்குத் தேவையான நேரம் தூங்க வேண்டும். தூக்கங் கெட்டால் உடல்நலம் கெடும். எந்த வேலை செய்தாலும், தூக்கங் கெட்டு இருக்கும்போது செய்தால் அதே வேலையில் மனம் ஒருபோதுமே ஊன்றாது. வேலையைச் சீர்பெறச் செய்து முடிக்கவும் முடியாது. வேலையை ஆரம்பிக்கும்போது கூடவே சலிப்பும் ஆயாசமும் தோன்றிவிடும். எனவே, தூக்கமில்லாமல் இருக்கும்போது, முக்கியமான எந்த வேலைகளிலும் ஈடுபடலாகாது.

விவேகானந்தரும் ஒருமுகச் சிந்தனையும்

ஒருமுகச் சிந்தனையைப் பெறுவதற்கான முறையைப் பற்றி ஸ்வாமி விவேகானந்தர் எவ்வளவு அழகாகக் கூறுகிறார் என்பதைக் கவனியுங்கள்.

''பலவாறு சிதறும் மனதை ஒரு நிலையில் நிறுத்தி வைக்க பழகவேண்டும்; இதைச் சாதிக்க நமது ஆற்றல்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும். ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்து ஒரு விஷயத்தை எண்ணிப் பாருங்கள். கடவுள் பெயரை நூறு முறை சொல்வதற்குள், நமது மனம் எவ்வளவு முறை

கட்டவிழ்த்துக் கொண்டு சிதறிப் போகிறது என்பதை நீங்களாகவே கவனிக்கலாம். ஒரு எண்ணம் மனதில் இருக்கும்போது, மற்றோர் எண்ணம் வருகிறதா என்பதைக் கவனித்து, அவ்வாறு மற்றோர் எண்ணம் ஊடே வந்தவுடன் அதை உடனே அகற்றவேண்டும். ஒரே விஷயத்தைக் கொஞ்ச நேரமானாலும் ஊன்றி நினைத்து, நமது மனதை ஒருநிலையில் வைத்துப் பழகவேண்டும். ஒரு விஷயத்தைத் தீவிரமாக எண்ணும்போது, வேறு எந்த விஷயமும் இடையில் தாக்காதவாறு அப்பியாசம் செய்துகொண்டு வந்தால், ஒருமுகச் சிந்தனை (Concentration) என்னும் சக்தியை நாம் விரைவில் அடைந்துவிடலாம். இந்தச் சக்தியை நாம் சிறுகச் சிறுக அடைந்துவிட்டால், மனம் நமக்கு அடிமையாகிவிடும். மனத்திற்கு நாம் அடிமையாக மாட்டோம். மனத்திற்கு நாம் அடிமையாகி விட்டால், நமது சக்திகள், ஆற்றல் எல்லாமே சிதறிவிடும். ஆகவே, மனதை ஒரு நிலையில் நிறுத்தப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். கருத்தூன்றித் தினந்தோறும் முறையாகப் பிராணாயாமம் செய்வதால் ஒருமுகச் சிந்தனை வளரும். பிராணாயாமத்தின்போது மனதை மூச்சின் ஓட்டத்திலே நிறுத்தி, அதைக் கவனித்து முறையாகச் செல்லுமாறு செய்கிறோம் அல்லவா! இந்த ஆழ்ந்த கவனமானது ஒருமுகச் சிந்தனையின் வளர்ச்சிக்கும் ஒருவகைப் பயிற்சியாக அமைந்து விடுகின்றது. ஒரு எண்ணம் மனதில் எப்படி நிலைக்கிறது, மற்றோர் எண்ணம் எப்படிப் புகுகின்றது, என்பதை உள்நோக்குடன் கவனித்தால், எண்ணங்கள் சிதறமாட்டா.''

மூக்குநுனியைப் பாருங்கள்

நமது பார்வையை மூக்கு நுனியில் நிலைக்குமாறு நாம் நிறுத்திப் பழகினால் மனம் ஒருநிலைப்படும் என்று அறிஞர் பஹன் தமது 'யோகம்' என்னும் நூலில் கூறுகிறார். பிராணாயாமத்தைச் செய்யும்போது மூச்சைக் கவனிக்கும் மனத்தின் ஊன்றிய நிலையையே இவரும் வலியுறுத்துகிறார். மூக்குநுனியில் நமது பார்வையை நிலைநிறுத்தக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகவே பழகவேண்டும். எடுத்த எடுப்பில் வெகு

நேரம் இந்த பார்வையை நிலைநிறுத்த முயன்றால் அதிர்ச்சிதான் ஏற்படும். அதனால் இன்று 5 நிமிஷங்கள், நாளைக்கு 7 நிமிஷங்கள் என்று கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நேரத்தை அதிகப்படுத்தி அப்பியாசம் செய்யலாம்.

சார்லஸ் புடோன் என்னும் அறிஞர் Suggestion and Auto-Suggestion என்னும் நூலில் அனுபவசாத்தியமான சில முறைகளைச் சொல்கிறார். இவை எல்லோருக்கும் பயன்படும். நான் இந்த முறைகளைக் கடைப்பிடித்து நல்ல பலன்களையே அடைந்தேன். எனவே, நமது வாசகர்களும் பலன் அடையவேண்டும் என்று விரும்புகிறேன். அந்த அறிஞர் சொல்வதைக் கவனியுங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளின் நடவடிக்கைகளை ஆராய்தல்

மனம் என்பதைக் குரங்குக்கே ஒப்பிடுகிறார்கள். அது ஒரு மரத்திலிருந்து மற்றொரு மரத்திற்குத் தாவியபடியே இருக்கிறது. அதுபோலவே நமது மனமும் ஓர் எண்ணத்திலிருந்து மற்றோர் எண்ணத்திற்குத் தாவுகிறது. குரங்கைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டுமானால், மரத்திற்கு மரம் அது தாவுவதை நிறுத்தி, ஒரே மரத்தின் ஒரு கிளையிலிருந்து மற்றோர் கிளைக்குத் தாவவைத்தால், அது முன்னேற்றத்தின் முதல்படியாகும். அதுபோலவே நமது மனமும் ஒரே விஷயத்தின் பல அம்சங்களில் சஞ்சரிக்க முதன்முதலாகப் பாடுபட வேண்டும். மனதைக் கட்டுப்படுத்தும் முயற்சியில், திடீரென்று வெற்றியடைய எதிர்பார்க்கக் கூடாது. படிப்படியாகவே முன்னேறலாம். கீழ்க்கண்டவாறு யோசனை செய்து பழகலாம்.

இரவு படுக்கப் போகுமுன், அமைதியாகப் படுக்கையின் பேரிலோ, வேறு இடத்திலோ உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். அதிகாலையில் எழுந்ததுமுதல் அந்த நேரம் வரையில் என்னென்ன செய்தீர்கள், யார் யாருடன் பேசினீர்கள், எங்கெங்கு சென்றிருந்தீர்கள், இவைகளைப் பற்றிக் கோர்வையாக ஞாபகத்திற்குக் கொண்டு வாருங்கள்.

இவ்வாறு செய்வதால் இரண்டு அனுகூலங்கள் இருக்கின்றன. நம் சிந்தனை ஒரு நிலையில் நிற்கிறது என்பது ஒன்று; . மற்றொன்று நாம் அனாவசியமாகச் செலவுகள் செய்தோமோ? அனாவாசியமாகப் பேசினோமோ? பிறருக்கு வருத்தத்தை ஏற்படுத்தினோமோ? எவ்வாறு நடந்திருக்க வேண்டும் என்பவையும் நமக்குத் தெளிவாகும். இதனால் நம்மை நாமே திருத்திக் கொள்ளவும் வழியேற்படும். காரியாலயத்திலோ, வெளியிலோ, வீட்டிலோ நாம் எவ்வாறு நடந்துகொண்டோம் என்பதை, சினிமாக் காட்சியைப் போல் நமது கண்முன் காட்சியளிக்கும். நம்முடைய செய்கைகளை — சொற்களை — நடவடிக்கைகளை நாமே எடை போடவும் முடியும். இனிமேல் ஜாக்கிரதையாயிருக்கவும் கற்றுக் கொண்டவர்களாவோம். அம்மாதிரி இரண்டு வாரங்கள்—நாள் தவறாமல் செய்யுங்கள். உங்கள் சிந்தனை ஒருமுகமாகத் திரும்பி உங்களை நீங்களே திருத்திக் கொள்ளவும் ஆரம்பித்துவிட்டீர்கள் என்பதை, நீங்களே உணரலாம். உங்கள் மனோசக்தியும் சிறப்பாக வளர்ந்திருக்கும்.

மனத்தைத் தாவாமற் செய்தல்

இனிப் பயிற்சியின் இரண்டாவது கட்டத்தைக் காணலாம். குரங்கை மரத்துக்கு மரம் தாவுவதை நிறுத்தி, ஒரே மரத்தில் உள்ள கிளைகளுக்குள் தாவும்படி செய்தோம் அல்லவா! இனிக் குரங்கை ஒரே கிளையில், இருந்த இடத்திலேயே சிறிதுநேரம் அசையாமல் நிலைக்கும்படி செய்ய வேண்டும். அதாவது, நமது மனத்தை ஒரு குறிப்பிட்ட புள்ளியை—ஒரு குறிப்பிட்ட வடிவத்தையே நினைத்து, அந்த நினைப்பிலேயே நிலைத்திருக்கும்படி செய்யவேண்டும். இதை எவ்வாறு செய்வது?

ஒரு ரோஜா அல்லது மல்லிகைப் புஷ்பத்தை மட்டும் உற்றுக் கவனியுங்கள். அந்தப் புஷ்பம் எங்கிருந்து வந்தது? அதன் செடி எப்படியிருக்கும்? எப்படி அது புஷ்பித்தது? என்னும் ஆராய்ச்சியில் மனம் செல்லக்கூடாது. உங்கள் பார்வை, மனம் இரண்டும் புஷ்பத்தைக் கவனிப்பதிலேயே

ஊன்றியிருக்கவேண்டும். முதல் நாள் சுமார் 10 நிமிஷம் கவனிக்கவும். இரண்டொரு நாட்கள் சென்றபின் 15 நிமிஷம் கவனிக்கவும். இந்த 10 நிமிஷம் 15 நிமிஷம் உங்கள் பார்வை எதிரில் உள்ள புஷ்பத்திலேயே ஒன்றிவிட வேண்டும். மனம் அந்த புஷ்பத்தைத் தவிர வேறு எதையும் எண்ணவே கூடாது. அவ்வாறு புஷ்பத்தைக் கவனித்துப் பார்க்கும்போது, புஷ்பத்தின் இதழ், மத்திய பாகம், பொதுவான உருவம் இவ்வாறு ஏதேனும் ஒன்றையே கவனிக்கவேண்டும். இவ்வாறு கவனித்துப் பார்க்கபார்க்க மனம் ஒருநிலையில் நிற்கத் தொடங்கும். ஒரு புள்ளியை உற்றுப் பார்க்கவும் பயிற்சி செய்துவரலாம். ஒரு காகிதத்தில்—ஒரு அட்டையில் கருப்புப் புள்ளியொன்றைப் போட்டுவிட்டு, அதையே உற்றுக் கவனிப்பதும் நல்லதே. இந்தப் பயிற்சி மெஸ்மெரிஸப் பயிற்சிக்கு உறுதுணையாயிருக்கும் என்பதைச் சொல்லத் தேவையில்லை. மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தி ஒரு நிலையில் நிறுத்துவது என்னும் பயிற்சியானது மின்சார சக்தியை நமது மனத்திற்குக் கொடுக்கவல்லது என்பதையும் நாம் அறியவேண்டும்.

ஒரே இலக்கை உற்றுப்பார்த்தல்

மேற்காணும் முறையைப் பின்பற்றிப் புள்ளியையோ புஷ்பம் ஒன்றையோ பார்த்துப் பார்த்துப் பழக்கம் ஏற்படுத்திக்கொண்டு வந்தால்—பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் போது நமக்கே சிலசமயம் தூக்கமயக்கம் வந்துவிடும். இவ்வாறு தூக்கமயக்கம் ஏற்படுவது நல்லதுதான். தூக்க மயக்கம் வருகிறதென்றால் நமது மனம் ஒருநிலையில் நிலைத்திருக்கத் தொடங்கிவிட்டது. நாம் வெற்றியடைந்து வருகிறோம், என்பதுதான் பொருள். தூக்கமயக்கம் வந்தால் நாம் சந்தோஷப்படலாம்; ஆனால் தூங்கக்கூடாது; மயக்கத்தைச் சமாளிக்க முடியாமல் தூங்கிவிட்டால், அந்தத் தூக்கத்தில் கனவு காண்பதின் மூலமாக, நம்மிடம் உள்ள சேகரமான சக்தி வீணாகப் போய்விடும். ஆகையால் தூக்க மயக்கம் ஏற்படும்போது, நமக்கு நாமே ''தூங்க வேண்டாம்'' என்று கட்டளை பிறப்பித்துக் கொள்ள

வேண்டும். மற்றும் நமது ஆரோக்கியத்திற்குத் தேவையான கட்டளையும் நமக்கு நாமே பிறப்பித்துக் கொள்ளலாம். இவ்வாறு நமக்கு நாமே பிறப்பித்துக்கொள்ளும் கட்டளைகளுக்கு, அளவு கடந்த சக்தியுண்டு என்பதே அறிஞர்களின் அபிப்பிராயம். இவ்வாறு ஒரு பொருளின் ஒரு பகுதியையே பார்த்துப் பார்த்து, தாங்க முடியாத தூக்கம் மயக்கம் வந்து தள்ளும் நிலைமை உண்டாகிவிடுமானால், 100க்கு 75 சதவீதம் வெற்றியடைந்து விட்டோம் என்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

தெரிந்தவர் முகத்தை நினைவில் நிறுத்தல்

இனி மூன்றாவது கட்டத்தைக் கவனிப்போம். இதுவே கடைசி கட்டமாகும். இது கொஞ்சம் கஷ்டமானது. இருந்தாலும் பழகப்பழக வெற்றி முனையை அடையலாம். சௌகரியமாக உட்கார்ந்துகொண்டு, கண்களை மூடிக் கொண்டு, உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவரது முகத்தை அகக்கண்முன் கொண்டுவந்து நிறுத்துங்கள். ஒருவரை நினைத்தவுடன் அவருடைய முகம் அகக் கண்களுக்குத் தெரியும்; அது ஒரே ஒரு வினாடிதான் இருக்கும். மறுவினாடியே மறைந்துவிடும். இப்படி உருவமானது மறைந்துபோகும்படி விட்டுவிடக் கூடாது. அகக்கண்முன் அந்த உருவத்தைச் சில வினாடிகள் நிறுத்த முயற்சி செய்யவேண்டும். சில வினாடிகளாவது தொடர்ந்து நிறுத்துவதில் வெற்றி அடைந்துவிட்டால், வெற்றியை அடைந்து வருகிறோம் என்பதை அறியலாம். நமக்குத் தெரிந்த உருவத்தைச் சில வினாடிகள் அகக்கண்முன் நிறுத்தி வெற்றியடைந்தால், நமக்கே ஓர் திருப்தி—மன நிறைவு உண்டாகும். எந்த உருவத்தை இவ்வாறு நினைப்பது? உங்களுக்கு நன்றாகத் தெரிந்த ஒருவரது உருவத்தையே நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் பெற்றோர், சகோதரர், காதலர், காதலி, நண்பர்கள், கணவன், மனைவி, யார் உருவம் நன்றாக உங்கள் மனதில் இடம் பெற்றிருக்கிறதோ—யார் உருவத்தை நீங்கள் அதிகமாக விரும்புகிறீர்களோ—

அவர்கள் உருவத்தையே அகக்கண்முன் நிறுத்தலாம். இதற்குத் தியானம் என்றே பெயர். நீங்கள் இவ்வாறு நினைக்கும் உருவத்தை அப்போதைக்கப்போது மறந்து போக நேரிடுமானால், அவருடைய நிழற்படத்தைக் கையில் வைத்துக்கொண்டு, சந்தேகம் தோன்றும்போது அந்தப் படத்தைப் பார்க்கலாம். இரண்டொரு வினாடிகள் படத்தைப் பார்த்துவிட்டுக் கண்களை மூடிக்கொண்டு அதே உருவத்தை, அகக்கண்முன் கொண்டுவந்து நிறுத்துங்கள். இவ்வாறு தினந்தோறும் பயிற்சி செய்யச் செய்ய—நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் உருவம், உங்கள் அகக்கண்முன் பல நிமிஷங்கள் தோன்றி நிற்கும். இந்த நிலையை அடைந்து விட்டால் மனதை அடக்குவதில் நீங்கள் முழு வெற்றி அடைந்துவிட்டீர்கள் என்று சொல்லலாம். மற்றும், உங்கள் மனோசக்தியானது நாளுக்குநாள் அந்த ஆனந்தத்தால் துள்ளும்! நீங்கள் ஆனந்தமயமாய் விடுவீர்கள்!

நினைத்தவரைக் காணலாம்

அகக்கண்முன் நீங்கள் உருவத்தைக் கொண்டுவந்து நிறுத்திச் சந்தோஷப்படுவதுடன் இந்த அப்பியாசம் செய்யச் செய்யக் கண்களைத் திறந்திருக்கும் நிலையிலும் நீங்கள் நினைத்த நேரத்தில் அந்த உருவம் உங்கள் கண்முன் நிற்பது போலவே உணர்வு உண்டாகிவிடும். இவ்வாறுதான் பக்தர்கள் இஷ்டதெய்வத்தை அகக்கண்முன் நிறுத்து கின்றனர். இஷ்டதெய்வம் எதிரே வந்து நிற்பதுபோலவே கண்டுகளிக்கின்றனர். நீங்கள் உங்களுக்குத் தெரிந்தவர், நன்றாகப் பழகியவர்—இப்போது உங்களுடன் உள்ளவரை நினைத்து அகக்கண்முன் நிறுத்துவதல்லாமல் கண்களைத் திறந்த நிலையிலும் எதிரில் உருவத்தைக் காணலாம். இதன்மூலம் பல நன்மைகளை அடையலாம். மனக்குரங்கைக் கட்டுப்படுத்தி விட்டோம், மனோசக்தியை அடைந்து விட்டோம் என்பது முதல் வெற்றி. கண்களை மூடிக்கொண்ட நிலையில் நாம் ஒரு உருவத்தை எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமானாலும் பார்க்கலாம். இந்த

நிலையடைந்தால் வெற்றியடைந்து விட்டோம் என்னும் மனநிறைவைப் பெறலாம்.

நினைப்பால் விளையும் நன்மைகள்

இவ்வாறு நமக்குத் தெரிந்த உருவத்தை அகக்கண்முன் நிறுத்தப் பழகிக் கொண்டால் அதன்மூலம் சகல காரியங் களையும் சுலபமாகச் சாதிக்கலாம். மெஸ்மெரிசம் என்பது அருகில் ஆளை வைத்துக்கொண்டு செய்வது என்பதை முன்னமே படித்தோம். நமது சிந்தனையை ஒருநிலைப் படுத்தி மனோசக்தியைப் பெருக்கிக்கொண்டால், நம் கண்முன் தோன்றும் உருவத்திற்கே அந்த கட்டளைகளைப் பிறப்பிக்கலாம். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் நட்பை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்; காதலைப் பெறலாம்; நன்மை பல செய்யலாம். நமது உண்மைக் காதலியை இவ்வாறு அகக்கண்முன் நிறுத்திக் கட்டளை பிறப்பிக்கலாம். எங்கோ இருக்கும் நோயாளியை அகக்கண்களால் பார்த்துக் கட்டளை பிறப்பித்து நோயைப் போக்கலாம். சிந்தனையைக் கட்டுப்படுத்தி மேற்காணும் வகையில் மனோசக்தியைப் பெற்றவர்கள், கீழ்க்காணும் சுலபமான வழிகளில் தங்கள் சக்தியை உபயோகித்து தங்கள் வெற்றியைப் பற்றி அறிந்துகொள்ளலாம்.

நினைத்தது நினைத்தபடியே நடக்கும்

ஒருவர், உங்கள் வீட்டிலே ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் இருக்கிறார் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் அவர் பக்கத்தில் சென்று நின்றுகொண்டு, ஒரே சிந்தனையுடன், ''தூங்கினது போதும்; விழித்து எழுந்திருங்கள்'' என்று உங்கள் மனதிலேயே சொல்லிக் கொண்டால், அவர் தம் தூக்கம் கலைந்து எழுந்துவிடுவார். உடனே அவர் எழுந்திருப்பதோ சற்றுத் தாமதித்து எழுந்திருப்பதோ உங்கள் ஒருமுகச் சிந்தனையின் சக்தியைப் பொறுத் திருக்கிறது. அப்போதுதான் தூங்கினவராக இருந்தால் நேரம் கழித்துத்தான் எழுந்திருப்பார்; தூக்கத்தில் ஈடுபட்டுக் கொஞ்சநேரம் ஆகியிருந்தால், உங்கள் கட்டளைக்கு

உடனே கீழ்ப்படிவதானது உங்களுக்கே ஆச்சரியத்தைக் கொடுக்கும்.

நீங்கள் சினிமாப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்; அல்லது ரயிலில் பிரயாணம் செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்களுக்கு எதிரில் முதுகைக்காட்டி ஒருவர் உட்கார்ந்திருந் தால், நீங்கள் ஒரு மனதுடன், இப்படித் திரும்பிப் பாருங்கள் என இரண்டு முறை சொல்லிக்கொண்டால், அவர் உடனே திரும்பிப் பார்ப்பார். இதனால் உங்கள் ஒருமுகச் சிந்தனா சக்தியின் சக்தியை நீங்களே உணரலாம். உங்கள் சக்தியை சரிவர அபிவிருத்தி செய்துகொண்டு, இப்போதும் உங்கள் சிந்தனையை ஒருமுகப்படுத்தி, ''திரும்பி என்னைப் பார்'' என்று நீங்கள் நினைத்தால், அவர் கட்டாயம் திரும்பிப் பார்ப்பார்; அவரால் பாராதிருக்கவே முடியாது.

உங்கள் ஒருமுகச் சிந்தனாசக்தியின் உதவியால், வேறு சில வேடிக்கைகளையும் செய்து, உங்களிடம் உள்ள சக்தியை உணரலாம். ஒருவன் நேராக ஓடிக்கொண்டிருந்தால், மனதால் நினைத்து அவனை மெல்ல நடக்க வைக்கலாம். உங்கள் சக்தியின் உதவியால், ''நேராகப் போகாதே—இடது பக்கம் திரும்பு... நேராகப் போ... மறுபடியும் திரும்பி வா'' என்று நீங்கள் கட்டளையிட்டால், அவனும் என்னமோ குழப்பத்தில் நடப்பவனைப்போல், உங்கள் கட்டளைப் படியே அதற்கிணங்கவே நடப்பான்.

பிறரையும் சென்று தாக்கும் எண்ணத்தின் அலைகள்

உங்கள் நண்பர் ஒருவரை நினைத்துக்கொண்டு, அவர் இன்னதுதான் செய்யவேண்டும் என்று சிந்தனையை ஒருமுகப்படுத்தி நினைத்தால், அவர் அப்படியே செய்வார். நீங்கள் நினைப்பது அனுபவ சாத்தியமானதாக இருக்க வேண்டும். உங்கள் சக்தியைச் சிதறவிடாமல் சிந்தனையை ஒருமுகப்படுத்தி நீங்கள் நினைக்கவேண்டும். ஒரு பிரபலமான கனவான் வீட்டுக்கே வரவேண்டுமென்று நீங்கள் விரும்பினால், நீங்கள் அவரை அகக்கண்முன் நினைத்து—சிந்தித்து ''நீர் என் வீட்டுக்கு வரவேண்டும்''

என்று எண்ணவேண்டும். இந்தப் பயிற்சியை சில நாட்கள் செய்வதால், அவர் உம்மைத் தேடி, உம் வீட்டுக்கே வந்து விடுவார். மனோசக்தியை அதிகமாக அபிவிருத்தி செய்துகொண்டவர்கள், தீவிரமாக நினைப்பார்களே யானால், கோரிய கனவான் அன்றே வந்துவிடுவார். அங்கே என்ன வேலை செய்கிறதென்றால், மனோசக்தியானது மின்சார வேகத்துடன் குறிப்பிட்ட நண்பரைப் போய் தாக்குகிறது. அவருக்குக் குழப்பம் ஏற்பட்டு, நீர் இங்கே நினைக்கும் வண்ணம் செய்யும் வரையில் அவருக்கு அமைதி ஏற்படுவதில்லை. ஆனால், உமது நண்பர் தாமாகச் செய்வதாகவே அவருக்கு இருக்கும். உம்முடைய மனோ சக்தியே இவ்வாறு தம்மை இயங்க வைக்கிறது என்பது அவருக்குத் தெரியாது.

நினைவால் எதையும் அடையலாம்

இதே ஒருமுகமாகப் பாய்ச்சும் மனோசக்தியை உபயோகித்துப் பிறர் உங்களை நேசிக்கும்படியே செய்யலாம். உங்கள் மேலதிகாரிகள் உங்களைப் பெரிதும் விரும்பும்படியும் செய்துகொள்ளலாம். நீங்கள் ஒருவரை நேசித்தால், அதேவண்ணம் அவரும் நேசிக்கும்படி செய்யலாம். உங்கள் கணவர் உங்களை விரும்பி அன்பு சொரியும்படி செய்யலாம். உங்கள் மனைவியரின் அளவு கடந்த அன்பைப் பெறலாம். உங்கள் குழந்தைகள் உங்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நல்ல பிள்ளைகளாகத் திகழும்படி செய்யலாம். வியாபாரிகள் வாடிக்கைக்காரர்களை வசீகரிக்கலாம். வியாபாரத்தை அபிவிருத்தி செய்து நியாயமான லாபத்தை அடைந்து மகிழலாம்.

வேடிக்கை காட்டுகிறவர்கள் இந்த ஒருமுகப் பாய்ச்சல் என்னும் சக்தியின் உதவியால், ஒருவரை ஒரே இடத்தில் நகரமுடியாமல் உட்கார வைத்துவிடுவார்கள். வாய்ப்பூட்டு போட்டுப் பேசமுடியாமல் செய்துவிடுவார்கள். கைகட்டி உட்காரும்படி செய்துவிடுவார்கள். மறுபடியும் கட்டளை யிட்டால்தான் வழக்கம்போல் அவர்கள் நகரவும், பேசவும் எழுந்திருக்கவும் சக்தியைப் பெறமுடியும்.

பாட்மூர் என்னும் அறிஞர், தமது நூலில், மையர் என்பவர் செய்த கீழ்க்காணும் உதாரணத்தை விவரிக்கிறார்: —"மோட்டி 'பி' என்பவள் காலை 11 மணிக்குப் பந்தலில் வந்து தூங்கவேண்டும்" என்று நாங்கள் நினைத்தோம். இதைப்பற்றிச் சிந்தனை செய்து கட்டளையிட்டோம். அதற்குத் தகுந்தாற்போலவே, வழக்கப்படி மெத்தைமேல் தூங்குபவள் 11 மணிக்குக் கீழே வந்து பந்தலில் படுத்துக்கொண்டாள்."

"சில நண்பர்கள் ஓர் வீட்டில் உட்கார்ந்திருந்தார்கள். அவர்கள் இருந்த வீட்டுக்கு மூன்றாவது வீட்டில் ஒரு பெண்மணி (இவர்களுக்குத் தெரிந்தவள்) இருந்தாள். அவளை வரவழைக்க முடியுமா என்பதைப்பற்றி ஆலோசித்தோம். நான் என் சிந்தனையை ஒரு நிலையில் நிறுத்தி "திருமதி... இங்கே வா" என்று சுமார் மூன்று நிமிஷங்கள் வரையில் கட்டளையிட்டேன். அவள் வரவில்லை. தோல்வியடைந்து விட்டதாக நினைத்து, மீண்டும் மூன்று நிமிஷங்கள் அவளைச் சிந்தித்துக் கட்டளையிடும்போது, அவளே வந்து கதவைத் திறந்துகொண்டே,

'எனக்கு எந்த வேலையும் இல்லையென்று நினைத்துக் கொண்டீர்களா? எவ்வளவோ வேலைகளை விட்டுவிட்டு வந்துவிட்டேன்' என்று மிகக் கோபமாகச் சொன்னாள்.

அதற்கு, "உங்களைப் பார்க்கவேண்டும் போல் இருந்தது! உங்களுக்கு வணக்கம் தெரிவிக்கவே சொல்லி யனுப்பினோம்" என்று சொன்னேன்.

அவள் "சரி, சரி, போதும். நான் போகிறேன். எனக்கு எவ்வளவோ வேலைகள் இருக்கின்றன" என்று கூறிவிட்டு, அவசரமாகத் திரும்பிச் செல்லலானாள்.

ஒருமுகப்படுத்திப் பாய்ச்சப்படும் மனோசக்தியென்பது எவ்வாறு வேலை செய்கிறதென்பதைக் கவனித்தீர்களா? அதை அடைய, நம்முள் ஒவ்வொருவரும் தீவிரமாக முயற்சி செய்ய வேண்டாமா ?

16. உள் உணர்வு

முன்பக்கங்களில், எப்படி அதிசயமான நோய் நிவாரணங்களும், இயல்பான மாறுதல்களும், உடலின் செயற்கூறுகளிலே, ஹிப்னடிஸத் துயில் நிலையிலே சொல்லப்படும் கட்டளைச் சொற்களால் ஏற்பட்டன என்று நாம் படித்தோம். ஒரு சமயம், அந்தப் பயன்களை அடைவ தற்குத் துயில் மயக்க நிலையானது இன்றியமையாதது என்றே கருதப்பட்டது. ஆனால், இது இப்போதெல்லாம் ஒரு முடிந்த கருத்தாக இல்லை. பல தேர்ந்த அறிவாளர்கள் சோதனை களைச் செய்து, 'துயில் மயக்கநிலை என்பது தேவையில்லை; விழிப்பு நிலையிலேயே கட்டளைகள் நன்றாக வேலை செய்கின்றன' என்பதைக் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள்.

டாக்டர் ப்ராம்வெல் என்பவர், மெடிக்கல் ஹிப்னடிஸம் என்னும் சிகிச்சைத் துறைக்கு ஊன்றுகோல் போன்றவர். அவர், ''நான் கட்டளை சொல்வதையும், அயர்ந்து உறங்கச் சொல்வதையும் இணைத்தே செய்வேன். சில சமயங்களில் தூக்கம்வருவது தடங்கலானாலும், நிவாரணம் ஆவதற்கான கட்டளையை மட்டும் பிணியாளியின் மனம் நன்கு ஏற்றுச் செயல்பட்டிருக்கின்றது'' என்று கூறியிருக்கிறார்.

எமிலி கூ என்பவர்தான் இதனை முதலாவதாகச் செல்வாக்குப் பெறச் செய்தவர். இவருக்குப் பின்னர்தான் தனக்குத் தானாகவே ஆணையிட்டுக் கொள்வதென்பது பெரிதும் செல்வாக்குப் பெற்றது. அதனால் பிறர் உதவியில்லாமல், தாங்களே தங்களின் குறைகளைச் சிகிச்சை செய்து கொள்ளவும் முடிந்தது.

சார்லஸ் படோவின், சுயமாக ஆணையிட்டுப் பெறுகின்ற இந்தப் பலனானது, ஹிப்னடிஸச் சிகிச்சையால் அடையும் பலனைக் காட்டிலும் மிகச் சிறப்பாக இருந்தது என்பதை, நிரூபித்துக் காட்டினார். உடலின் செயல்

முறைகளைச் செயற்படுத்தும் உள்மனத்தைச் சென்று அடைவதற்கு துயில் மயக்கம் தேவையில்லை என்பதே இப்போதுள்ள கொள்கையாகும். ஆணைகளைக் கூறுவது மட்டுமே போதுமானது என்பதுதான் அறிஞர்களின் முடிவு.

டாக்டர் பெர்ன்ஹீம், துயில்மயக்கம் என்பது ஒருவரை ஹிப்னடிஸத்தின்போது தரப்படும் ஆணைகளை ஏற்கச் செய்வதற்கு அவசியமில்லை என்றே கருதுகின்றார். ''துயில் மயக்கமே ஆணையிட்டதன் விளைவுதான். பிற விளைவு களைப் போலவே அதுவும் நிகழலாம்; நிகழாமலும் இருக்கலாம். ஆனால், பிற விளைவுகளுக்கு அதுவே அடிப்படையான முதல்நிலை என்பது ஒருபோதும் சரியல்ல. கண்களை மூடிக்கொண்டு ஒருவர் தூங்கத் தொடங்குவது என்பதே அவ்வாறு தரப்பட்ட ஆணையின் விளைவுதான். ஆழ்ந்த ஹிப்னடிஸத் துயில் என்பது எவ்வளவு தூரம் உண்மையானதோ, அப்படியே சுயமாக ஆணையிட்டுக் கொள்வது என்பதும் உண்மையானதுதான்!'' என்று கூறியுள்ளார்.

ஹாரி புரூக்ஸ் என்பவர், டாக்டர் கூவிடம் சென்று அவருடைய சுயமாக ஆணையிட்டுக் கொள்ளும் கொள்கையை கற்றுக்கொண்ட முதல் ஆங்கில நாட்டினர் ஆவார். அவர் இதைப்பற்றி ஒரு புத்தகமே எழுதியுள்ளார். அதற்கு டாக்டர் கூ எழுதியுள்ள முன்னுரையில், இந்தத் தத்துவத்தின் சிறப்பை உறுதிப்படுத்தியுள்ளார்.

''ஒவ்வொருவரும் பின்பற்ற வேண்டிய ஒரு சிகிச்சை முறை இது. நோயாளி நோய் நீக்கத்துக்கு இதை மேற் கொள்ளலாம். ஆரோக்கியமானவர், எதிர்காலத்தில் நோய் தம்மைப் பீடிக்காமல் இருப்பதற்கு இதை மேற்கொள்ள லாம். இதன் பயிற்சியால் மனமும் உடலும் நம் வாழ்நாள் முழுவதும், நெடுகிலும் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் விளங்கு மாறு செய்துகொள்ளலாம்'' என்று அவர் எழுதியிருக்கிறார்.

தன்னைத்தானே ஆணையிட்டுக் கொள்வது; தன் உள் உணர்வுகளாலேயே சுயமாகப் பலனை அடைவது; தனக்கே

தான் கட்டளையிட்டுக் கொள்வதாலேயே பிணிகளின் பிடியிலிருந்து விலகுதல், தன் ஆலோசனைகளையே பயன்படுத்திக் கொண்டு, தனக்குப் பிணிகள் வராமல் தடுத்துக் கொள்வது என்னும் புதிய முறைகளையும் டாக்டர் ப்ராம்வெல் என்பவர் ஆராய்ச்சி செய்திருக்கிறார். இதுவே உள் உணர்வால், உள் தூண்டுதலால் (Auto Suggestion) பல நன்மைகளைப் பெறுவதாகும்.

அவசியம் என்ற ஒன்று ஏற்பட்டுவிட்டால், ஒருவர் தனக்குத்தானே இயங்கி வெற்றிபெறும் அபார சக்தியைப் பெற்றுவிடுகிறார். பாரிஸ் நகரத்தின்மீது ஜெர்மானியர் குண்டுமாரி பொழிந்துக் கொண்டிருந்த யுத்தகாலம்! கட்டிடங்கள் தடதடவென்று சரிந்து கொண்டிருந்தன. 1961ஆம் ஆண்டு, ஒரு மாது பாரிச வாயுவால் (Paralysis) கைகால்களுக்குச் சக்தியே இல்லாமல் படுத்த படுக்கையிலே கிடந்தவள் — பக்கத்துக் கட்டிடங்கள் தடதடவென்று விழு வதை கேட்டுத் திடீரென்று எழுந்து, ஐந்தாவது மாடி யிலிருந்து இறங்கிக் கீழே தளத்திற்கு ஓடி வந்துவிட்டாள். இவளால் எப்படி வர முடிந்தது? கைகால் சக்தியை இழந்து வருடக்கணக்கிலே முடங்கிக் கிடந்தவளாயிற்றே! இதுதான் ஆச்சரியம்! ''ஆபத்து'' என்று தெரிந்தவுடன் — அந்தப் பயமானது அவள் உள்மனத்திற் பதிந்து, அற்புதங்களைச் செய்து காட்டியிருக்கிறது. அவளை எழுந்துபோகச் சொல்லி எவரும் தூண்டவில்லை. தனக்குள் ஏற்பட்ட ஆவேசத் தூண்டுதலாலேயே அவள் இறங்கிவிட்டாள். தான் தப்பியாக வேண்டும் என்று உள்மனத்தில் ஏற்பட்ட ஒருமுகமான ஆணையின் (auto suggestion) உணர்வே, இவளது நோயைப் போக்கி இவளை ஓடவைத்தது.

மறைமனத்தின் பதிவுகள்

நமக்கு மறைமனம் (Unconcious mind) என்பது இருக்கிறது. நாம் பிறந்தது முதல் இறக்கும் வரையில் நமக்குள் உதித்த எண்ண அலைகள், ஒன்றுவிடாமல் கிராமபோன் பிளேட்டில் பதிவு செய்யப்பட்டிருப்பதுபோல்

இதில் பதிவு பெற்றிருக்கும். திடீரென்று எந்த எண்ணமாவது தலைதூக்கி எழும்; நமது எண்ணத்திற்குத் தகுந்தாற் போலவே நமது செய்கையும் அமைகின்றது. ''எனக்குத் தெரியாமலேயே செய்துவிட்டேன்; இஷ்டமே இல்லாமல் செய்தேன்; என் மனத்தில் எந்த எண்ணமும் உதிக்கவே யில்லை; எப்படியோ நடந்துவிட்டது'' என்றெல்லாம் பேசுவது சுத்தப்பொய். நமது உள்மனத்திலும் மறைமனத்திலும் எண்ணங்கள் தோன்றி உருவம் பெற்றுப் புறமனத்தின் சம்மதத்துடனேயே மறைமனத்தின் ஒத்துழைப்புடனேயே எதுவும் நடக்கும். ஆகவே புறமனம், உள்மனம், மறைமனம் இவைகளுக்குத் தெரிந்தே நமது செய்கைகள் எல்லாம் அமைகின்றன என்னும் உண்மையை, நாம் ஒப்புக்கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

மறைமனமே எல்லாவற்றிற்கும் மூலம்

ஹிப்னடிஸ முறையின் மூலம் ஒருவர் மெய்ம்மறந்த தூக்க நிலையை அடைகிறார். அப்போது மருத்துவர், ''உனக்கு வியாதி இல்லை... ஆரோக்கியத்தை அடைந்து விட்டாய்... வயிற்றுவலி போய்விட்டது...'' இவ்வாறு கட்டளைகள் பிறப்பிக்கிறார். அந்தக் கட்டளைகளின் சக்தி யால் நோயாளியின் மறைமனம் (Unconscious mind) இயங்கி, அவற்றை ஒப்புக்கொண்டு, அவ்வண்ணமே செயலாற்று கிறது. பிறருடைய உதவியே இல்லாமல், ஒவ்வொரு வருடைய மறைமனமும் தானாகவே கட்டளைகளைப் பிறப்பித்துக்கொண்டு — அதற்குத் தகுந்தபடி செயலாற்றும் சக்தியையும் பெற்றிருக்கிறது. மறைமனத்திலேயே தேகம் முழுவதையும் இயங்கவைக்கும் சக்தியிருக்கிறது. உடல் உறுப்புகள் மறைமனத்தின் ஆணைகளைப் பெற்று, அதன்படியே இயங்குகின்றன.

சாதாரணமாக நாம் தூங்குவதையே எடுத்துக் கொள்வோம். ''தூங்கவேண்டும்'' என்னும் நினைப்பு இல்லாமலேயே நாம் தூங்குகிறோமா? எவ்வளவுதான் அயர்ச்சி இருந்தபோதிலும், தூங்கவேண்டும் என்ற

எண்ணம் நம்முள் உதித்தால்தான் தூங்கமுடியும். எனவே தூங்குவதுகூட நமது மறைமனத்தின் கட்டளைதான். அதுபோலவே, நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்திற்கும் மறைமனத்தின் தூண்டுதலே காரணமாகும். இந்தத் தூண்டுதல் இல்லாமல் ஏதும் நடைபெறாது. இந்தத் தூண்டுதலையே நாம் முறைப்படுத்தி நன்றாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

நமக்கு நாமே வழிகாட்டி

அதனால்தான், நமது மனதில் நல்ல ஆணித்தரமான எண்ணங்களே பிறக்கவேண்டும்; இந்த எண்ணங்கள் செயல்களாக மாறவேண்டும் என்னும் நெஞ்சத் துணிவு வேண்டும். தோல்வி மனப்பான்மையே கூடாது. ''வெற்றியை நெருங்குகிறோம்; வெற்றியை அடைந்து விட்டோம்; சுகமாகவே வாழ்கிறோம்'' என்னும் எண்ணத்தை, நாம் உறுதியாக வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த எண்ணங்களே நமது மனதில் ஊன்றிச் செயலாற்றவேண்டும். எனவே, நம்மை நாமே திருத்திக் கொள்ளவும், சிறந்து வாழவேண்டுமென்னும் எண்ணத்தை நமது மறைமனத்தில் நன்றாகப் பதித்துக் கொள்ளவும், நமக்கு நாமே குருவாகத் திகழ்ந்து, எல்லா நன்மைகளையும் வழங்கும் மறைமனத்தின் சக்தியை நாம் நன்றாக புரிந்து பயன்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

தானாகவே ஓர் எண்ணத்தைத் தன் அடிமனத்தில் ஆழமாகப் பதியவைப்பதனையே, நாம் சுயமாக ஆணையிட்டு கொள்ளுதல் (Auto suggestion) என்கிறோம். இருட்டில் தனியாகச் செல்லும் ஒரு சிறுவன், தன் மனதைத் தைரியமாக வைத்துக்கொள்ள, விசில் அடித்தபடியே செல்கின்றான். காட்டுவாசிகள் தங்கள் ஆற்றலைப் பெருக்கிக் கொள்ள யுத்த கோஷங்களைச் செய்கிறார்கள். போர் நடனம் என்று சொல்லி பயங்கரமாகச் சுழன்று நடனமாடுகிறார்கள். இவர்கள் தமக்கு தாமே வைராக்கிய சிந்தையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் மரபுகள்தாம் இவை.

உண்மையிலேயே, இது நாம் எப்போதுமே உபயோகித்து வருகின்ற ஒரு செயல் முறையேதான். நாம் விரும்பியோ விரும்பாமலோ இதைப் பிறந்தது முதல் இறப்பதுவரை எப்படியோ செய்துகொண்டு தான் வருகின்றோம்.

நம் அனைவரிடமுமே ஒரு பெரிய சக்தியானது அயர்ந்து தூங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. அதைத் தூண்டிவிட்டுச் செயலாற்றச் செய்யும் வழிகள்தான் பிறர்மூலம் கட்டளை களைக் கூறச்செய்வதும், நமக்கு நாமே கட்டளைகளை விதித்துக் கொள்வதும். இதைப் பிறரை அடக்கியாளப் பயன்படுத்தாமல், நம்மை நாம் வெற்றி கொள்வதற்கு மட்டும் பயன்படுத்த வேண்டும்.''

''ஒன்றன்மீது ஒருமுகப்படுத்திய கவனத்தைத் தூண்டிவிடுவது என்னும் கருத்தானது, ஒன்றை அடைவ தற்கான உறுதியான கருத்தே ஆகும். இவ்வகையில், தானே கட்டளை விதிப்பது என்பதும், ஒரு கருத்தை மறைமனத்தால் உணரச் செய்வதேயாகும்.''

''மறைமனம் என்பது, நினைவுகளின் ஒருமித்த சேமிப்பு அறையாகும். நம் வாழ்வுக்காலத்திலே உண்டாகும் ஒவ்வொரு கருத்துமே, அணுப் பிசகாமல், அங்கே அப்படியே பதிவாகியுள்ளன. இந்த நினைவுகள் கிராமபோன் பிளேட்டில் காணப்படும் பதிவுகளைப்போல் வெளிப்படத் தெரியாவிட்டாலும் அவை ஆற்றலோடு செயலாற்றியே வருகின்றன. நம் தோற்றத்தின் ஒவ்வோர் இழையிலும் அதன் பதிவைக் காணலாம். இந்தப் பதிவுகளின் கூட்டு மொத்த மாகவே மனிதன் என்பவன் விளங்குகிறான். தனிமனிதன் ஒருவனின் தனித்தன்மை என்பதே இந்த நினைவுப் பகுதிகளால் உருவாவதுதான். புறமனிதன் ஒரு முகமூடி போன்றவன். உண்மையான மனித ஜீவன் என்பது, மறைமனம் என்னும் திரையின் மறைவிலேதான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது.''

''மறைமனம் என்பது மனித சக்தியின் உறைவிடமும் ஆகும். அது உணர்வுகளால் ஆக்கிரமிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

உணர்வு என்பதுதான் நம் வாழ்க்கையை உருவாக்குகிறது. உணர்வோடு கூடிய எண்ணங்களை எழச்செய்வதற்கான ஆற்றலை மறைமனமே நமக்குத் தருகிறது. உடலின் முக்கியமான இயக்கங்கள் நிகழ்வதற்கான செயலையும் அதுவே செய்துவருகிறது.''

''முடிவாக மறைமனம் என்பது ஒரு மேலாளரைப்போல நம் உடலின் செயற்பாடுகளை எல்லாம் நிர்வகித்து வருகிறது. உணவு செரித்தல், சத்துக்களை கிரகித்தல், இரத்த ஓட்டம், நுரையீரலின் இயக்கம், மூத்திர கோசத்தின் செயல், மற்றுமுள்ள உறுப்புகளின் இயக்கங்கள், எல்லாவற்றையும் அதுவே கட்டுப்படுத்தி நடத்திவருகிறது.''

''மறைமனம் ஒருபோதுமே துயில்வதில்லை. புறமனம் தூங்கும்போதும் அது விழித்தே இருக்கிறது. நாம் விழித்திருக்கும் காலத்தைவிடத் தூங்கும் சமயத்தில்தான் மறைமனம் மிகவும் விழிப்பாக இருந்துவருகின்றது.''

இவ்வாறு மறைமனம் எனவும், அடிமனம் எனவும் சொல்லப்படுவதன் இயல்புகளைப் பற்றி, டாக்டர் ஹாரி புரூக்ஸ் என்பவர் பலவாறாக விவரிக்கின்றார். இவற்றை நாம் கவனித்தால், அதன் சிறப்பையும், அதைத் தூண்டி செயல்படச் செய்யும் சுயமான கட்டளையிடுதலின், பலனையும் உணரலாம்.

இதன் தத்துவத்தை வரையறுத்து, இதன்மூலம் பலருக்கு சிகிச்சையளித்தும், இதனைப் பலருக்கு போதித்தும் வந்தார் டாக்டர் எமிலி கூ என்னும் பிரெஞ்சு நாட்டு மேதையாவார். அவர் பெயரால் 'கூயிசம்' என்னும் பெயருடன் இம்முறை உலகம் எங்கும் இந்நாளில் பரவியுள்ளது.

ஹிப்னடிஸத் தூக்க மயக்கமேயில்லாமல், பிறர் உதவியும் இல்லாமல், அவர்களே தத்தமக்கு வேண்டிய நன்மைகளைச் செய்துகொள்ளும் இந்தப் புதிய முறையைப் பிரபலமாக்கியவர் எமிலி கூ என்னும் அறிஞர் என்கிறோம். இவர் 26-1-1867இல் பிரெஞ்சு நாட்டில் பிறந்தவர். இவர் ஹிப்னடிஸ முறையைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்ற தம்

மனைவியின் யோசனையை ஏற்றுக்கொண்டு நான்ஸி பள்ளிக்கூடத்தை நடத்திக்கொண்டிருந்த அறிஞர் லைபால்டு அவர்களிடம் பயிற்சிபெற்றார். இவர் சிலகாலம் ஹிப்னடிஸ முறையின் மூலமே நோயாளிக்கு நிவாரணம் அளித்து வந்தார்.

மனத்தில் தோன்றும் கற்பனைக்கு எவ்வளவு அற்புதமான சக்திகள் இருக்கின்றன! ஒவ்வொருவருடைய மறைமனத்திலும் எப்பேர்ப்பட்ட சக்திகள் இருக்கின்றன? என்பதைப்பற்றி இவர் யோசிக்கத் தொடங்கினார். இதன் பயனாகப் பல உண்மைகளைக் கண்டுபிடித்தார். ஒவ்வொருவரும் தங்கள் மறைமனத்தில் அடங்கியுள்ள சக்திகளை உபயோகித்துக்கொண்டு, பிறர் உதவியின்றி அவரவர்களே நன்மைகளை அடையலாமே என்னும் முடிவுக்கு வந்தார். இந்தச் சிகிச்சையில் இவர் வருடா வருடம் 1500 மருத்துவ மாணாக்கர்களுக்குப் பயிற்சியளித்து வந்தார். பயிற்சிகளின் மூலம் பலருக்கு நிவாரணம் அளித்துவந்தார். அறிஞர் 1926ஆம் ஆண்டில் இறந்து போனார். இவரிடம் பயின்று புகழ்பெற்ற மருத்துவர்கள் பலர் பின்னர் உலகின் பல பாகங்களிலும் பரவினார்கள். அவர்களில் சார்லஸ் புடோன், ஹாரி புரூக்ஸ் என்பவர்கள் பிரசித்தி பெற்றவர்களாவார்கள்.

நம்பிக்கை வேண்டும்

நம்பிக்கை நமக்கு ஊக்கமளிக்கும்; உயர்வளிக்கும்; ஆற்றலைப் பெருக்கும்; சக்திகளைப் பலமடங்காகப் பெருக்கும்; சாதிக்கவல்ல துணிவை கொடுக்கும்; வாழ்க்கையில் இன்பத்தை அளிக்கும்; துன்பத்தைப் போக்கும்; புதியபுதிய நல்வழிகளைக் காட்டிக்கொண்டே இருக்கும்; நம்பிக்கையே எல்லா இன்னல்களையும் தவிர்க்கும்.

ஆனால், பயமோ அவநம்பிக்கையின் அறிகுறி. அது மனத்தளர்ச்சியையும் தேகச்சோர்வையும் உண்டாக்கும். இருண்ட எதிர்காலத்தையே கண்முன் காட்டிக் கொண்டிருக்கும். இருக்கும் மனசாந்தியையும் போக்கிவிடும்.

வாழ்வதே வீண், வாழவே முடியாது என்று நினைக்கும் வண்ணம் மனதை இழுத்துக்கொண்டே போகும். உயிரைப் போக்கிக் கொள்ளத் தற்கொலை செய்வோர் எல்லாம், பயம் — வாழ்க்கையில் வெறுப்பு — நம்பிக்கையின்மை என்னும் இவைகளால் தான் உந்தப்பட்டு, உயிரை இழக்கத் துணிகின்றனர். இதைத் துணிவு என்று எவரும் கூறமுடியாது. எப்பேர்ப்பட்ட நிலைமையையும் சமாளிக்கச் சக்தி யுள்ளவனே, 'துணிவுள்ளவன்' என்று அழைக்கப்படுவான். வாழ்வில் நம்பிக்கையற்றவனைப் பயங்கொள்ளியென்றே கூறவேண்டும். கோழைக்கு வாழ்க்கை என்பதே இல்லை.

பயம் கூடவே கூடாது

எனவே, பயமில்லாமையே ஒவ்வொருவருக்கும் உயிர் நாடியாகும். எடுத்ததற்கெல்லாம் பயம்! நினைத்ததற் கெல்லாம் சந்தேகம்; ஒவ்வொன்றிலும் நம்பிக்கை யில்லாமை; இவையிருந்தால் எவரும் உருப்படமுடியாது. சிலர் ஏதோ உடலின் பக்கத்தில் ஒரு சிறிய கொப்புளம் வந்தாலும் இது என்னமோ ஏதோ? பெரிதாகிவிட்டால் எப்படியோ என்று பயப்பட்டுக் கொண்டே இருப்பார்கள். இவர்கள் பயப்படுவது போலவே கொப்புளமும் பெரிதாகி, படுக்கையில் பலநாள் படுத்து, ஆபரேஷன் செய்து கொள்ளும் நிலைமைக்கும் போய்விடும். கொஞ்சம் தலைவலி காய்ச்சல் வந்தாலும், ''ஆஹா இப்படி வந்துவிட்டதே?'' என்று படுக்கை போட்டுக் கொண்டு சிலர் படுத்துவிடுவார்கள். இவர்களும் பலநாள் படுக்கையில் கிடக்க வேண்டியதாகவே ஏற்பட்டுவிடும்; நாம் ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் கற்பனைகளே உண்மையில் நடப்பவையாகி நம்மை இம்சிக்க தொடங்கிவிடுவது உண்டு.

நல்லதே நினைக்க வேண்டும்

நாமே, நல்லதோ கெடுதலோ வரும், வரவேண்டும் என்று சொல்லிக் கொண்டிருப்பதுபோல்; நமக்கு வந்து விடுகிறது. இதுதான் உள்தூண்டுதல் (Self Suggestion) என்று சொல்வதாகும். நாம் ஒரு விஷயத்தை ஆணித்தரமாக

நம்பினால், அப்படியேதான் நடக்கிறது. நாம் எதிர்காலத்தை பற்றி எப்படிக் கற்பனை செய்து கொண்டிருக்கிறோமோ அதேபோல் நிகழ்கிறது. இன்னது இப்படித்தான் நடக்க வேண்டும் என்று நமக்குள்ளேயே நாம் தூண்டுதல் செய்துகொண்டு, அந்த எண்ணத்தை வளர்த்துக் கொள்வது போலவே நடக்கிறது. அதனால்தான், ''எப்போதும் வாழ்க்கையில் நம்பிக்கை வைத்திரு; மனச்சோர்வுக்கு இடமளிக்காதே; வீண்பயத்திற்கு இடமளித்துக் கொள்ளாதே; வீரனுக்கும் தீரனுக்கும் எதிர்காலத்தில் நம்பிக்கை யுள்ளவனுக்கும்தான் உயர்வுண்டு'' என்று நமது பெரியோர்கள் பலவாறு வலியுறுத்திக் கூறியுள்ளனர்.

வீரர்களாகவே வாழவேண்டும்

வீரனான நெப்போலியன் என்ன செய்வான் தெரியுமா? யுத்தம் நடந்துகொண்டிருக்கும்போது, தன் கூடாரத்தில் போய்ப் படுத்துத் ''தூங்கவேண்டும்'' என்று நினைப்பான். உடனே சென்று தூங்கிவிடுவான். ''அரைமணி அயர்ந்து தூங்கினால் போதும்'' என்று நினைப்பான். அவன் நினைத்தபடியே அரைமணிநேரம் மெய்ம்மறந்து தூங்கி விட்டு உடனே விழிப்படைந்து விடுவான். இது என்ன தெரியுமா? தன்னைத்தானே ஹிப்னடிஸ மயக்கத்தில் ஆழ்த்திக்கொள்வதாகும். தன் எதிர்கராலம் இப்படித்தான் இருக்கவேண்டும் என்று நினைத்து, அந்தக் கற்பனை உருவத்தையே மனக்கண்முன் கொண்டுவந்து நிறுத்தும் ஆற்றல் மிக்கவன் நெப்போலியன். அதனால்தான், வீராதிவீரன் என்னும் புகழ் பெற்றான். நிம்மதியின்றிப் படுக்கையில் படுத்தவுடன் ஆயிரம் யோசனை செய்தால் எங்கிருந்து தூக்கம் வரும்? ''ஐயோ இப்படி ஆனால் என்ன செய்வது? அப்படி நடந்துவிட்டால் நம் கதி என்ன?'' என்று தோல்வியையே - கஷ்டத்தையே - கற்பனை செய்துகொண்டு இப்போதே நம் தலைமேல் எல்லாக் கஷ்டங்களும் விழுந்துவிட்டதாகவே நினைத்துச் சாகிறோமே? எப்படி நல்லது என்பது உண்டாகும்?

வாழ்க்கையில் ஒருமுறை சாவு என்பதை அனுபவிப்பவன் வீரன்; பல ஆயிரம்முறை செத்துச் செத்துப் பிழைப்பவன் கோழை. ஒவ்வொரு இரவும் பகலும் ஏதாவது ஒன்றை நினைத்து உயிரே போவதாகக் கஷ்டப்படுபவன் கோழை; பயத்தை விரட்டியடித்து, தனது ஆற்றலில் நம்பிக்கை வைத்து, முழுமுயற்சி செய்து வாழ்பவனே வாழ அருகதையுள்ள மனிதன். கோழைதான் கோழையாவது மட்டுமின்றித் தன்னுடன் சேர்ந்த எல்லோரையுமே கோழைகளாக்குவான். வீரனோ மற்றவர்களையும் வீரர்களாக்குவான். எனவே, நாம் வீரதீரர்களாக வாழ வேண்டும். எது எப்படி வந்தாலும் கலங்கலாகாது!

கிலியே புலியாகிவிடும்

''புலி கொல்லவில்லை? கிலி கொன்றுவிட்டது'' என்று சொல்லக் கேட்டிருக்கிறோம் அல்லவா? அதுபோலவே, ஒரு மாது ''விஷம்'' என்று எழுதப்பட்டிருந்ததை உட்கொண்டு விட்டாள். ''விஷத்தை உட்கொண்டு விட்டேன்; இதோ சாகப்போகிறேன்'' என்று நினைத்தாள். இந்த நினைப்பு மனதில் உருவாகி, உடலை அதற்குத் தகுந்தாற்போல் இயக்கியதால் இறந்துபோனாள். அப்புறம் கவனித்ததில் அவள் உட்கொண்டது விஷமே அல்ல. பல் தேய்க்க உபயோகமாகும் பற்பசை (Tooth paste) என்று லூயி ஆர்டன் எழுதுகிறார்.

கில்வெட் என்பவர் மற்றோர் உதாரணத்தைக் குறிப்பிடு கிறார். ஒருவர் ஆஸ்துமா நோயாளி, அப்போதைக்கப்போது ஆஸ்துமா நோய் வந்து அவரை உலுக்கிவிடும். மூச்சுவிட முடியாமற் போய்விடும். அந்த நேரத்தில் அவருக்கு நல்ல காற்று வேண்டியிருக்கும். நல்ல் காற்று வீசினால் வியாதியின் வலிமை குன்றி மூச்சுவிட்டுச் சுதாரித்துக் கொள்வார். ஒருநாள் நள்ளிரவு நேரத்தில் ஆஸ்துமா வியாதி கடுமையாக இருந்தது. மூச்சுவிட முடியாமல் திணறிப் போய்விட்டார். அவர் படுத்திருந்த அறையில் இருள் சூழ்ந்திருந்தது. ஜன்னல் இருக்கும் இடமே தெரியவில்லை. எப்படியாவது ஜன்னலைத் திறந்து காற்றை அனுபவிக்க வேண்டும்

என்னும் ஆத்திரத்தில் நெருப்புப் பெட்டியைத் தேடினார். எவ்வளவு தேடியும் அகப்படவில்லை. இவரே எழுந்து சுவரெல்லாம் தடவினார்; ஜன்னல் எங்கே என்று தேடியதில், கண்ணாடி கைக்குத் தட்டுப்பட்டது. ஜன்னல் கண்ணாடி போனால் போகட்டும் என்று நினைத்து, கைகளால் ஓங்கிக் குத்தினார், கண்ணாடி உடைந்துவிட்டது; "அப்பாடா" என்று கண்ணாடி உடைந்த இடத்தில் முகத்தை வைத்துக் கொண்டு, நன்றாகக் காற்றை அனுபவித்துவிட்டு, மறுபடியும் படுத்து நிம்மதியாகத் தூங்கிவிட்டார். காலையில் எழுந்து பார்த்தால், உடைந்தது ஜன்னல் கண்ணாடியல்ல; கடிகாரத்தை மூடியிருந்த கண்ணாடியைத்தான் தூளாக்கி யிருக்கிறார். கடிகாரத்தின் முன் நின்று நல்ல காற்று அடிப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொண்டிருக்கிறார். ஆஸ்துமா உபத்திரவமும் குறைந்துவிட்டது. நிம்மதி யாகவும் தூங்கிவிட்டார். இதனால் நாம் என்ன தெரிந்துகொள்கிறோம்? மனம் எவ்வாறு கற்பனை செய்து கொள்கிறதோ, அதற்குத் தகுந்தபடியேதான் உடலுறுப்புகள் இயங்குகின்றன என்பதை அறிகின்றோம்.

கற்பனையே உண்மையாகிவிடும்

முக்கியமாகக் கர்ப்பிணிகள் கண்டபடி கற்பனை செய்து கொண்டு கஷ்டப்படக்கூடாது! விகாரமான எண்ணங்களும் கூடாது; அவ்வாறு ஏற்பட்டால் அவர்களுடைய க்ருவில் வளர்ந்துவரும் குழந்தையையும் அந்தக் கற்பனைகள் பாதிக்கும் என்று சொல்லுகிறார்கள். புராதன கிரேக்க நாட்டில், ஒரு பெண் கர்ப்பமடைந்தால், அவள் கண்ணுக்குப் படும்படி எப்போதும் வீரக்கடவுளாகிய ஹெர்க்குலிஸ் உருவத்தைப் போன்ற சிலையை வைத்திருப்பார்களாம். இதன் உத்தேசம் என்னவென்றால் ஹெர்க்குலிஸைப் போன்ற ஆண்மையும், வீரமும், தைரியமும், தேஜசும் உள்ள குழந்தையை இவளும் பெற்றெடுக்க வேண்டும்; ஹெர்க்குலிசின் உருவமே இவள் மனதில் நிலைத்து நின்றால், கருவில் வளரும் குழந்தையும் ஹெர்க்குலிஸைப்

போல் உருவத்தையும் குணத்தையும் பெற்றுவிடும் என்பது கருத்தாகும்.

எண்ணியபடி குழந்தை

அறிஞர் ஆர்னால்டு, ஒரு கர்ப்பிணிக்கு வினோதமான வகையான விரலுடன் குழந்தை எப்படிப் பிறந்தது என்பதை விவரிக்கிறார்:

''இவளுடைய கணவரின் நண்பர் ஒருவர் அடிக்கடி இவர்கள் வீட்டுக்கு வருவார். அவருடைய கையில் இருந்த ஒரு விரல் ஏதோ விபத்தில் நசுங்கிவிட்டது. அதனால் அது வளைந்து சூம்பிப்போய் விகாரமாய் நிலைத்துவிட்டது. இந்த விரலைப் பார்ப்பதற்கே அருவெறுப்புத் தோன்றும். இதை அந்தக் கர்ப்பிணி பார்த்துவிட்டாள். ''இப்படியும் உண்டா?'' என்று அவள் ஆச்சரியப்பட்டாள். அவருடைய அந்த விரல் பார்க்கவே அசூயையாக இருந்தது. அந்த நண்பர் போனபின்பும், அவருடைய விரலின் உருவம் மட்டும் அவளுடைய மனத்தில் பதிந்துவிட்டது. அவளால் அதை மறக்கவே முடியவில்லை.

அந்த நண்பரோ, அடிக்கடி இவளுடைய கணவனைப் பார்க்க வந்துகொண்டேயிருப்பார். அவர் வரும் போதெல்லாம், கர்ப்பிணி அவருடைய விகாரமான விரலையே பார்த்துக் கொண்டிருப்பாள். இதைக் கவனித்த அவளுடைய கணவன் நண்பருக்குச் சொல்லி, வரும் போதெல்லாம் கைகளுக்கு உறை (gloves) போட்டு மறைத்துக்கொண்டு வரும்படி சொன்னார். அதன்படி நண்பரும் கைவிரல்களை உறைக்குள் மறைத்தே வரலானார். இருந்தாலும், கர்ப்பிணியின் உள்மனத்திலோ விகாரமான விரலின் உருவம் ஆழமாகப் பதிந்துவிட்டது. இவளுடைய மனத்தில் பதிந்ததே கர்ப்பப்பையில் வளரும் குழந்தை யிடமும் நிழற்படம்போல் பதிந்துவிட்டது. குழந்தை பிறந்ததும் பார்த்தால், அந்த நண்பருடைய கைவிரல் எப்படி விகாரமாய் அமைந்திருந்ததோ, அப்படியே குழந்தையின் விரலும் விகாரமாய் அமைந்திருந்தது. இதனால்தான்

கர்ப்பிணிகள் கோரக் காட்சிகளைப் பார்க்கக்கூடாது; பயங்கரக் கற்பனைச் செய்து கொள்ளக்கூடாது என்கிறார்கள்.

பரம்பரையாகச் சில குறைபாடுகள் தலைமுறைதோறும் தொடர்ந்து வருவதற்கும், தாய்மார்கள் அடிக்கடி அவற்றைப் பற்றிப் பயப்படுவதே அடிப்படையான காரணம் என்கிறார் டாக்டர் ஹாரி புருக்ஸ் அவர்கள். அடிக்கடி தங்கள் குழந்தைகளுக்கு அந்தக் குறைகள் வந்துவிடுமோ என்று அஞ்சுகிறார்கள். இந்த அச்சம் மறைமுகமான ஒரு கட்டளை போலச் சென்று மறைமனத்தில் ஆழமாகப் பதிந்து விடுகின்றது. அதன் பயனாகவே, இந்த அறியாமையாலேயே, எல்லாத் துன்பங்களும் நிகழ்கின்றன என்கிறார் அவர்.

விரோதியை மறந்துவிடுங்கள்

மற்றோர் விசித்திரமான நிகழ்ச்சியை அறிஞர் டார்வின் விவரிக்கிறார். ஒரு மாதுக்குக் குழந்தை பிறந்தது. அது தாயைப்போலவோ தந்தையைப் போலவோ இல்லை. பக்கத்து வீட்டிலிருந்த ஒரு பெண்ணைப்போலவே இருந்தது. இதன் காரணம் என்னவென்றால், இந்த மாது கர்ப்பமுற்றவுடன், இவளுடைய கணவன், பக்கத்து வீட்டுப் பெண்ணுடன் நட்புப் பூண்டு சரஸமாடிக் கொண்டிருந்தான்; மனைவிக்கு இது தெரிந்தது. பக்கத்து வீட்டுப் பெண்ணின் மீது இந்தக் கர்ப்பிணிக்கு பொறாமை இருக்குமல்லவா! எனவேதான் கடுமையாக வெறுத்த அந்தப் பெண்ணின் உருவமே அவள் மனதில் இடம் பெற்றிருந்ததால், கருவில் வளர்ந்து வந்த குழந்தையும் அந்த உருவத்தைப்போலவே உருவம் பெற்றுவிட்டது.

மற்றோர் பெண், தனது கர்ப்ப காலத்தில் அந்த ஊரில் இருந்த உருவச் சிலையொன்றைப் பார்த்துக்கொண்டே இருந்தாளாம். அவளுக்குப் பிறந்த குழந்தையும் அந்தச் சிலையின் உருவத்தையே பெற்றுப் பிறந்துவிட்டதாம். கர்ப்பிணிகள் உற்றுக்கவனித்த உருவங்களின் நிழற்படம் அவளுடைய மனதில் பதிந்து கருவை அப்படியே உண்டாக்கி விடுகிறது. கர்ப்பிணிகள் "குழந்தை இப்படிப் பிறக்குமோ?

அப்படி பிறக்குமோ? அந்த அவயவம் என்னமாய் உருமாறி யிருக்குமோ? விகாரமாயிருக்குமோ?'' என்று பலவாறு நினைத்துப் பயப்படுவதற்கு ஏற்பவே கருவுக்குள்ளும் உருவம் அமைந்துவிடுகிறது. எனவே, கர்ப்பகாலத்தில், பெண்கள் வெகு ஜாக்கிரதையுடன், கவலைப்படாமல் இருக்கக் கடமைப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

எல்லாரிடமும் குறி கேட்கவேண்டாம்!

''முறையாகச் சாஸ்திரம் தெரியாத ஜோதிடர்களை ஆலோசனை கேட்கவே கூடாது. குடுகுடுப்பைக்காரன் பேச்சைக் காது கொடுத்துக் கேட்கக்கூடாது. வீடு தேடி வந்து ஜோசியம் சொல்பவர்கள் பேச்சை ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடாது. கண்டவர்கள் கொடுப்பதை ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடாது'' என்று ஏன் சொல்லுகிறார்கள் தெரியுமா? சிலர் நமக்குப் பயத்தை ஏற்படுத்திப் பணம் பறிப்பவர்கள், என்றும் மறையாத கீறலை நம் மனதில் ஏற்படுத்திவிட்டுப் போய்விடுவார்கள். கவலைப்படாத மனத்தில் கவலையை உண்டாக்கிவிட்டுப் போய்விடுவார்கள். இல்லாத வினையை நாமே வாங்கிக் கொண்ட கதையாய்விடும். நமது மனதில் ஒரு கவலையோ — சஞ்சலமோ — சந்தேகமோ பிறந்து விட்டால், 'அதை நாம் விடுவதில்லை; அதுவும் நம்மை விடுவதில்லை.' நாமே அதை வளர்த்துப் பெரிய பூதமாக்கி மனப் புண்பட்டுக் கஷ்டப்படுகிறோம். எனவே, இவ்விஷயத்தில் மிகவும் ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும்.

''நீ கூடிய சீக்கிரத்தில் போர்வீரன் பதவியைப் பெறுவாய்; இளமையிலேயே திருமணம் செய்துகொள்வாய்; இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தந்தையாவாய்; இருபத்தாறாவது வயதில் இறந்துபோவாய்'' என்று, ஒருவனுக்கு குறி சொல்பவள் ஒருத்தி சொன்னாளாம். அவள் சொன்னபடியே உத்தியோகம் வந்தது. திருமணமாகி இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தந்தையானான். ''ஓ! குறி சொன்னவள் பேச்சுப் பலித்து விட்டது. 26ஆவது வயதில் நான் இறப்பது உறுதி!'' என்று நினைத்து — அதையே யோசித்து யோசித்து — மனதைப் புண்ணாக்கிக்கொண்டு — அவனுடைய 27ஆவது பிறந்தநாள்

வருவதற்கு முன்னாலேயே திடீரென்று இறந்து போனான்'' என்று பேராசிரியர் லைபால்டு, தமது குறிப்புப் புத்தகத்தில் எழுதியுள்ளார் (Proceedings of the Society for Physical Research, Vol XI, page 528.)

டாக்டர் பொல்லாத வார்த்தையே பேசக்கூடாது

வியாதியஸ்தர்களைப் பார்த்துச் சில டாக்டர்கள் சொல்லும் சொற்களே, விஷம் தோய்ந்த ஈட்டிகள் போலப் பாய்ந்து விடுகின்றன. ஒரு நோயாளிக்கு டாக்டர் ஒன்றுமே சொல்லவில்லை. அவளைப் பரிசோதனை செய்த டாக்டர், ''அவள் ஏப்ரல் மாதத்திற்குள் இறந்துபோவாள்'' என்று முணுமுணுத்துக் கொண்டே சென்றதாக அவள் நினைத்துக் கொண்டாள். டாக்டர் இவ்வாறு சொன்னதே கிடையாது. அவளே கற்பனை செய்து கொண்டாள். இந்தக் கற்பனையே அவளைக் கொல்லும் எமனாகிவிட்டது. இவள் என்ன செய்தாள் தெரியுமா? ''ஏப்ரல் மாதம் வரையில்தான்'' என்னும் எண்ணம் இவள் மனதில் ஆழமாய் நிலைத்து விட்டது. இவள் நோய் என்னவோ போய்விட்டது. படுக்கையைவிட்டு எழுந்து நடமாடவும் ஆரம்பித்து விட்டாள். ஆனால், இவளைக் காண வருவோரிடம், ''ஏப்ரல் மாதம் வரையில்தான் எனக்கு உலக வாழ்க்கை; டாக்டரே சொல்லி விட்டார்'' என்று சொல்லிக் கொண்டே வந்தாள். இதுவே இவளுடைய தினசரி ஜபமாகி விட்டது. ஏப்ரல்-1ஆம் தேதியும் வந்தது. திடீரென்று மந்திரத்தால் கட்டுண்டவள்போல் படுத்த படுக்கையாய் விட்டாள். உணவை ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை; நிசக்தி தோன்றிவிட்டது! சில நாட்களிலேயே இறந்தும் போய்விட்டாள்.

அதனால்தான், ''ஒரு டாக்டர் மிகவும் ஜாக்கிரதையாய் நடந்துகொள்ள வேண்டும். அவர் சொல்லும் வார்த்தையை நோயாளி வேதவாக்காக ஏற்றுக்கொள்கிறார். ஏதாவது சைகையாலோ — குறிப்பாலோ — வார்த்தையாலோ — எதைச் சொல்வதாக இருந்தாலும், அது நோயாளியின் மனதில் பதிந்துவிடும். பயந்து பயந்தே நோயாளி உயிரை

விட்டுவிடுவார். ஆகையால், டாக்டர்கள், நோயாளிகள் முன்னிலையில் எதைச் செய்வதென்றாலும், சொல்வ தென்றாலும், எச்சரிக்கையுடன் இருக்கவேண்டும்'' என்ற, டாக்டர் ஜார்ஜ் டிபேர் அறிவுரை வழங்குகிறார். தவறாக நினைப்பதாலேயே எத்தனையோ பேர் விபத்துக்களாலும் ஆத்திரத்தாலும் உயிரை இழக்கின்றனர் என்று அறிஞர் ப்ராய்டு கூறுகிறார்.

தண்ணீரே மருந்தாகும்

நம்பிக்கையென்பது எப்பேர்ப்பட்ட அற்புதங்களைச் செய்கிறது தெரியுமா? உயிரைக் கொடுப்பது நம்பிக்கை. நம்பிக்கை என்பது மகாசக்தி. ஆழ்ந்த நம்பிக்கையானது மனதில் ஓர் சக்தியை ஏற்படுத்துகிறது. இந்தச் சக்தி மூளை நரம்புகள் எல்லாம் பரவுகிறது. அற்புதங்கள் நிகழ்கின்றன. 1626ஆம் ஆண்டில் 'ப்ரெடா' என்னும் நகர் விரோதிப் படையினரால் முற்றுகையிடப்பட்டிருந்தது. அந்த நகரில் இருந்த நூற்றுக்கணக்கான வீரர்கள், தகுந்த மருந்துகள் இல்லாததால், சக்தியிழந்து எழுந்து நடமாடக்கூட முடியாத பரிதாப நிலையை அடைந்துவிட்டார்கள். 'இனி எல்லோருமே சாகவேண்டியதுதான்; அல்லது சரணாகதி அடைந்து தப்ப வேண்டியதுதான்' என்னும் நிலைமை உண்டாகிவிட்டது. அப்போது ஒரு மருத்துவர் ''இதோ உங்களுக்கு நல்ல டானிக் கொடுக்கிறேன். அது அமிர்தம் போல வேலை செய்யும். உங்கள் நோய்களையெல்லாம் போக்கும். ஆற்றல்களைப் பெருக்கும். முன்னிலும் அதிக சக்தியைப் பெறுவீர்கள் இப்போதே நீங்கள் எழுந்து நடமாடப் போகிறீர்கள்'' என்று சொல்லி, எல்லோருக்கும் மருந்து கொடுத்தார். இந்த மருந்து மின்சார வேகத்தில் வேலை செய்யத் தொடங்கி விட்டது. எல்லோரும் புத்துயிர் பெற்று எழுந்து நடமாடத் தொடங்கிவிட்டார்கள்.

சில நாட்களுக்குப் பின், அதே டாக்டர், ''நான் மருந்தா கொடுத்தேன்! ஒருவித வர்ணங் கலந்த தண்ணீரைக் கொடுத்து எப்பேர்ப்பட்ட அற்புதத்தைச் செய்துகாட்டினேன் தெரியுமா!'' என்று சொன்னார். மனிதனுக்கு வேண்டியது

நம்பிக்கை. இந்த நம்பிக்கை அவனுடைய மனதில் வேரூன்றிவிட்டால் அது என்ன அற்புதத்தைத்தான் செய்யாது!

பொத்தானே மருந்தாக மாறியது

ஒரு டாக்டர் தமது நண்பர் ஒருவருடன் மோட்டாரில் வந்து கொண்டிருந்தார். இருட்டு வேளை பிரயாணம் செய்த களைப்பு நண்பருக்கு, "டாக்டர்! என்னால் தாங்க முடிய வில்லை. இந்த பெட்ரோல் வாசனையும் எனக்கு ஒத்துக் கொள்ளவில்லை. வாந்தி வரும்போல் இருக்கிறது. தலைநோயால் மண்டையே வெடித்துவிடும்போல் இருக் கிறது; ஏதாவது மருந்து கொடுக்க மாட்டீர்களா?" என்று கெஞ்சினார். டாக்டர் தன் கைப்பெட்டியெல்லாம் தேடினார்; கடைசியில், "நல்லவேளை! ஒரே ஒரு மாத்திரைதான் இருக்கிறது; இந்த விலையுயர்ந்த மாத்திரையை யாருக்கும் கொடுக்காமல் வைத்திருந்தேன். இதை வாயில் போட்டு அப்படியே ஒரு பக்கமாக அடக்கி வைத்திருங்கள். ஒரு நொடியில் எல்லாம் சரியாய்விடும்" என்று சொன்னார்.

மாத்திரையை வாயில் அடக்கிக் கொண்டவுடன் நண்பருக்குப் புத்துயிர் வந்துவிட்டது. தமாஷாக டாக்டருடன் பேசிக்கொண்டே வீடுவந்து சேர்ந்தார். வீட்டுக்கு வந்ததும், வாயில் போட்டிருந்த மாத்திரையை எடுத்துப் பார்த்தார் நண்பர். அது வேறு ஒன்றுமில்லை; சாதாரணமான பொத் தான்தான்! இதையே விலையுயர்ந்த மாத்திரையென்று நினைத்தார். இந்த நினைப்பே இவருடைய நோயைத் தீர்த்தது; மனச்சாந்தியையும் கொடுத்துவிட்டது.

மருத்துவமும் மனத்தின் சக்தியும்

பத்தொன்பதாவது நூற்றாண்டில், புகழ்பெற்ற டாக்டர் ஜெண்டி என்பவர். தமது மாணாக்கர்களுக்குக் கீழ்க்காணும் அறிவுரையை வழங்கினார்:-

கனவான்களே! மருத்துவம் என்பது என்ன தெரியுமா? இதைவிட மோசடி வேறு எதுவும் இல்லை. மருந்துகளே பிணிகளைத் தீர்க்கவல்லன, சக்தியும் கொடுக்கவல்லன

என்று நினைப்பதெல்லாம் தவறு. மருந்துகளாலும் மருத்துவர்களாலும் ஒன்றுமே சாதித்துவிட முடியாது. மருத்துவ சாஸ்திரம் விஞ்ஞானமும் அல்ல; ஒரு மண்ணாங் கட்டியும் அல்ல. இயற்கையே சிறந்த வைத்தியர். இயற் கையே பிணி தீர்க்கவல்லது. நோயாளியின் மனத்தில் தோன்றும் எண்ணங்களே — அவர்கள் 'தம்முள் வளர்த்துக் கொள்ளும்' கற்பனைகளே, அவர்களுக்கு நன்மையோ தீமையோ அளிக்கின்றன.

''கனவான்களே! நானே மருந்துக்கும் இயற்கைக்கும் ஒரு சவால் விட்டுப் பார்த்தேன். ஹோட்டல் டையூவில் நான் டாக்டராக இருந்தபோது, வருஷம் ஒன்றுக்கு சுமார் நாலாயிரம் நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை செய்ய வேண்டியிருந்தது. நானே ஒரு யுக்தி செய்தேன். நோயாளி களை இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரித்தேன். ஒரு பிரிவினருக்கு ஆஸ்பத்திரியிலிருந்த மருந்துகளையே கொடுத்தேன். மற்றொரு பிரிவினருக்கு மருந்தே இல்லாமல், கலர் தண்ணீரை மருந்தென்று சொல்லிக் கொடுத்தேன். என்ன ஆச்சரியம் பாருங்கள்! மருந்து கொடுக்கப்பட்டவர் களிடையே அதிகம் பேர் இறந்தார்கள்; சாதாரணக் கலர் தண்ணீர் வழங்கப்பட்டவர்களில் இறந்தவர் எண்ணிக்கை குறைவு. எனவே இயற்கையே சிறந்த வைத்தியர் என்று எனக்கு நானே நிச்சயம் செய்துகொண்டேன்.''

477 டாக்டர்கள் 477 சிகிச்சைகள்

ஒருவருக்குள்ள வியாதி இன்னதுதான் என்னும் விஷயத்தில் டாக்டர்களின் விஷயத்தில் ஒற்றுமை இருக்கிறதா? இல்லை. இன்ன வியாதிக்கு இன்ன மருந்து தான் கொடுக்கலாம் என்பதிலாவது ஒற்றுமை இருக்கிறதா? இல்லை. இதைப் பற்றி ஒரு கனவான் ஒரு யுக்தியை வேடிக்கையாகச் செய்தார். இவரிடம் செல்வம் நிறைய இருந்தது. தம் வியாதியைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்ய ஒரு டாக்டரைக் கூப்பிடுவார். அவரிடம் எல்லா விஷயங்களை யும் தெரிந்து கொண்டு பணத்தையும் கொடுத்து அனுப்பி

விடுவார். மருந்துகள் வாங்கிக்கொள்ள மாட்டார். 'பிறகு பார்த்துக் கொள்ளலாம்' என்று சொல்லி அனுப்பிவிடுவார். பிறகு மற்றொரு டாக்டரைக் கூப்பிட்டு, அவர் சொல்லும் விஷயங்களைத் தெரிந்துகொண்டு, அவரையும் அனுப்பி விடுவார்.

''ஆனால், இவர் டாக்டர் போன பின் என்ன செய்வார் தெரியுமா? ஒரு பெரிய நோட்டுப் புத்தகத்தில் அந்தந்த டாக்டர் சொன்னதெல்லாம் எழுதிக்கொண்டு வருவார். முதல் பத்தியில் (Column) டாக்டர் பெயர், விலாசம் எழுதுவார்; இரண்டாவது பத்தியில் அவர் கண்டுபிடித்து விவரித்த வியாதியின் விவரம், மூன்றாவது பத்தியில் அவர் சொன்ன மருந்துகள் விவரம். இவ்வாறு 477 டாக்டர்களின் அபிப்பிராயங்களை எழுதிவந்தார். அவர் இதிலிருந்து கண்டுபிடித்த உண்மை என்னவென்றால், 'இன்ன வியாதி' அதற்கு இன்ன மருந்துதான் என்னும் விஷயத்தில், எந்த மூன்று டாக்டர்களுக்குள்ளும் ஒற்றுமையே ஏற்படவில்லை. இவருக்குள்ள தேகநிலைமைக்கு எத்தனை வகையான மருந்துகளை இவர்கள் சொன்னார்கள் என்று நினைக்கிறீர்கள்? ஆயிரத்துத் தொண்ணூற்றேழு வகையான மருந்துகளை டாக்டர்கள் தெரிவித்திருந்தார்கள்.'' இந்தத் தகவலை டாக்டர் எமிலி கூ தமது நூலில் விவரிக்கிறார்.

நன்மையடைய சுலபமான வழி

ஒருவன் மனமார விரும்பி, ''இதுதான் எனக்கு வேண்டும்'' என்று ஏங்கினால், அதுவே அவனுக்குக் கிடைக்கிறது. இதற்கு மனப்பரிபக்குவமும், மனோசக்தியும், விருப்பமும் வேண்டும். இதையே Conscious Auto-suggestion என்று கூறுகிறார்கள். ஒருவர் மனதில் ஏற்படும் விருப்பத்தின் நிழற்படம் மனதிற் பதிகிறது. உள்மனம் (Conscious mind) இதை ஏற்றுக் கொள்ளுகிறது. எல்லா சக்திகளுடனும் கூடிய மறை மனம் (Unconscious mind) இதற்குத் தகுந்தாற்போல் செயலாற்றுகிறது. இதுவே எல்லா நன்மைகளுக்கும் சூட்சமமான ஒரு வழியாகும்.

பேராசிரியர் எமிலி கூ கூறுகிறார்: ''மருந்துகளால் சில உபயோகங்கள் இருக்கின்றன. அதாவது மனிதர்களின் உடலிலுள்ள விஷக் கிருமிகளை — வியாதிகளை உண்டாக்கவே விடாப்பிடியாக நம்முள் இருக்கும் பூச்சிகளை மருந்துகள் கொன்று தீர்த்துவிடும்; அவ்வளவுதான். ஆனால் வியாதிகளை அறவே ஒழிக்கும் சக்தி மருந்துகளுக்குண்டா என்பதே எனக்குச் சந்தேகம்தான்.''

டாக்டர் ஆலிவர் வெண்டல் ஹோம்ஸ், வேடிக்கையாக:-

''உலகத்திலுள்ள எல்லா மருத்துவ நூல்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துச் சமுத்திரத்தின் அடியில் போட்டு விட்டால் மனித குலத்திற்கு எவ்வித நஷ்டமும் ஏற்பட்டு விடாது. ஆனால் சமுத்திரத்தில் வசிக்கும் ஜீவராசிகளுக்கு எப்பேர்ப்பட்ட கஷ்ட நஷ்டங்கள் ஏற்பட்டுவிடும் என்று கற்பனை செய்யவே பயமாய் இருக்கிறது'' என்று கூறுவதில், வேடிக்கை மட்டுமல்ல, உண்மையின் சாயலும் இருக்கிறதென்றே தோன்றுகிறதல்லவா!

மனதில் ஒரு எண்ணம் தோன்றிவிட்டால், அந்த எண்ணமே அவனை என்ன பாடுபடுத்துகிறது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க, டாக்டர் டியூரண்ட் ஒரு யுக்தி செய்தார். சுமார் நூறுபேருக்கு ஒரே விதமான மருந்தைக் கொடுத்தார். அது வேறு ஒன்றும் அல்ல; சர்க்கரைத் தண்ணீருக்கு கலர் கொடுத்து விட்டார். எல்லோருக்கும் இந்த மருந்தைக் கொடுத்து, அவர்கள் குடித்த பின்னர்,

''நண்பர்களே! என்னை நீங்கள் மன்னிக்க வேண்டும்; உங்களுக்கு மருந்தைக் கொடுத்துவிட்டது என் தவறு; வாந்தி எடுக்கவைக்கும் மருந்தும், உங்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டிய மருந்தும் அடுத்தடுத்து ஒரே மாதிரியான பாட்டில்களில் இருந்ததால், ஏமாந்துபோய் மாற்றிக் கொடுத்துவிட்டேன். இதனால் உங்களுக்கு எவ்விதமான பாதகமும் உண்டாகாது; வயிற்றைக் குமட்டி வாந்தி எடுக்க வைக்கும். அப்படி வாந்தியானாலும் இரண்டு முறைகளுக்கு மேல் ஆகாது; எனவே பயப்படாதீர்கள். என் பேரில்

கோபிக்கவேண்டாம். வாந்தி எடுத்தவர்களுக்கு ஆயாசம் தீர நல்ல மருந்தையும் கொடுக்கிறேன்'' என்று சொன்னார்.

அவ்வளவுதான்; கொஞ்ச நேரத்திற்கெல்லாம், ஒவ்வொருவராக வாந்தி எடுக்கத் தொடங்கினார்கள். 100 பேரில் சுமார் 30 பேருக்காவது வாந்தி எடுத்திருக்கும். இவர்கள் சாதாரணமான சர்க்கரை தண்ணீரையே உட்கொண்ட போதிலும் ஏன் வாந்தியெடுத்தார்கள்? தாங்கள் உட்கொண்டது வாந்தியை வருவிக்கும் மருந்தே என்னும் நம்பிக்கை அவர்கள் மனதில் புகுந்து கொண்டதால், உள்மனமும் மறைமனமும் இந்த எண்ணத்திற்குத் தகுந்தபடியே வயிற்றை இயக்கி, வாந்தியெடுக்கும் நிலையை உண்டாக்கி விட்டன.

''நம்மைக் கெடுப்பவை நமது எண்ணங்களே'' என்ற சொல்லின் உண்மையை இங்குக் காண்கிறோம். தம்மைத் தாமே சபித்துக்கொள்வது; கெடுதலே வரும் என்று நினைப்பது; இவ்வாறு இருப்பவர்கள் தாமும் கெடுவதல் லாமல் தம்மைச் சேர்ந்தவர்களையும் கெடுத்துவிடுவார்கள். எப்போதும் நல்ல எண்ணங்களை உயர்த்தவும், சிறந்து வாழவும், இன்பங்கள் அடையவும் உதவக்கூடிய எண்ணங் களாகவே நம் சிந்தனைகள் விளங்கவேண்டும்.

உள்உணர்வு எப்படி எல்லாம் நம்மை உருவாக்குகிறது என்று பார்த்தோம். இதை எப்படி நமக்கு உதவியாக்கிக் கொள்வது? இதைப் பற்றியும் ஆராய்ந்தோம்.

நல்ல எண்ணங்கள், உயர்ந்த குறிக்கோள்கள், தூய்மை யான சிந்தனைகள், முறையான பிராணாயாமப் பயிற்சிகள், நாள்தோறும் முறையாகத் தொடர்ந்து செய்துவரும் தியானம்; நல்லவர்களின் தொடர்பு, இவை எல்லாம் உள்மனத்தை வலுப்படுத்தும்.

இவற்றிற்குச் செலவும் அதிகமில்லை. மனவுறுதியும் உறுதியான நம்பிக்கையும், தொடர்ந்த இடைவிடாத முயற்சியுமே தேவை.

17. மனமும் நம்பிக்கையும்

அழிவைத் தரும் எண்ணங்கள் அனைத்திலும், அவசியம் ஒழிக்கவேண்டிய எண்ணம் பயம் ஆகும். பயமானது தேவையான எல்லாச் சாதனங்களையும் மேற்கொண்டு, அதிகமான சக்தியைச் சுயமான கட்டளையிடலுக்குத் தந்துவிடுகிறது. ''என்னப்பா இவ்வளவு இளைத்துவிட்டாயே? போன வருஷத்தைவிட இப்போது எவ்வளவோ சக்தியை இழந்திருக்கிறாயே?'' என்று சொன்னால், கேட்பவர் மனம் ''பகீர்'' என்று நெருப்புப் பட்டது போலிருக்கும்.

''உன் ஆரோக்கியம் மோசமாகிக் கொண்டே வருகிறது! ஐயோ... பாவம்...!'' என்று சொன்னால், இதைவிடக் கெடுதல் வேண்டாம், ஒருவருக்கு ஆயாசத்தை உண்டாக்கும் வார்த்தைகளைச் சுட்டிக்காட்டவே கூடாது. 'எப்படித் தேறுவாயோ' என்று அங்கலாய்க்கக்கூடாது. இதைவிட, மற்றவருக்கு ஊக்கமூட்ட வேண்டும். ஒருவர் தமது நோயை பற்றிச் சொல்லிக் கொண்டாலும், ''இதென்ன பிரமாதம்! மூன்றே நாளில் குணமடைந்துவிடுவாய்'' என்று ஆறுதல் சொல்லி, நமது வார்த்தைகளே அவனுக்கு ''டானிக்'' போல இருக்கும்படி செய்யவேண்டும். படுத்த படுக்கையாய் இருக்கும் நோயாளிகளிடம், ஜாக்கிரதையாகவே பேச்வேண்டும். அவர்களுக்கு ஏதோ ஆபத்து வந்துவிட்டது என்னும் உணர்வை, ஒருபோதும் ஏற்படுத்தவே கூடாது.

நமது மனத்திலேயே ஏதேனும் பொல்லாத எண்ணம் தோன்றிவிட்டால், அதையும் உடனே மறக்கும்படியாக நமது மனதை வேறோர் விஷயத்திற்குத் திருப்பிவிட வேண்டும். ஒளிமயமான எதிர்காலம் இருக்கிறதென்றே திண்ணமாக நினைக்கவேண்டும்.

சாதாரணமான எண்ணமே ஒருவரைக் கொன்றுவிடும் நிலைமைக்கு கொண்டு போய்விட்டது என்பதை நிரூபிக்கப் பாரன் நிம்ஸ் போஸ் என்னும் அறிஞர், தமது ஹிப்னடிஸம் (Hypnotism) என்னும் நூலில், ஓர் விஷயத்தைக் குறிப்பிடு கிறார். ஓர் 16 வயதுப் பெண்ணிற்கு ''ஸர்பத்'' கொடுத் தார்கள். அவள் சாப்பிட்ட பின்னர், ''ஆகா! அதில் விஷம் கலந்திருந்தது தெரியவில்லையே!'' என்று இவர்கள் இரகசியமாக அவளுக்குக் கேட்கும்படி பேசிக் கொண்டார் கள். இதை கேட்டதும் அவளுக்கு மனதில் ''திக்''கென்றது. ஒன்றுமே தோன்றவில்லை. ''ஐயோ விஷமா குடித்தோம்... செத்துப் போவோமே'' என்று நினைக்கத் தலை சுற்றத் தொடங்கியது; மனம் குழம்பியது; தலைமண்டை கனத்தது. வயிற்றில் குழப்பம் மிகுந்தது; நீட்டிப் படுத்துவிட்டாள். விஷமே உடம்பெல்லாம் வேலை செய்யத் தொடங்கியது. அதே நண்பர்கள் வந்து அவளுக்கு உண்மையைச் சொல்லித் தைரியம் சொன்னதின்பேரில், மெள்ள மெள்ளத் தைரியங்கொண்டு எழுந்து உட்கார்ந்தாள். அவளுடைய உயிர் காப்பாற்றப்பட்டது. இவ்வாறு அச்சத்தோடு கூடிய எண்ணமே நம்மைச் சில சமயங்களில் கொன்றுவிடும் சக்தியைப் பெற்று விடுகிறது என்பதைக் கவனிக்கவேண்டும்.

மனத்திற்கு உடல் அடிமை

உடலுக்கும் மனதிற்கும் நெருங்கிய சம்பந்தம் இருக்கிற தென்பதை நாம் உணர்கிறோம். நம்பிக்கை வைக்கும் டாக்டர் வந்து மருந்து கொடுத்தால் விரைவில் குணம் ஆகும். தேகத்திற்கும் மனத்திற்கும் உள்ள நெருக்கமான சம்பந்தத்தை விஞ்ஞானி நேரடியாகத் தெரிந்துகொள்ள ஓர் அதிசயமான பரீட்சையைச் செய்தார். மூன்றாவது நெப்போலியன் ஆட்சிக் காலத்தில், அந்த மருத்துவ விஞ்ஞானி கேட்டுக் கொண்டதற் கிணங்க, மரண தண்டனை விதிக்கப்பட்ட குற்றவாளி யொருவனை இவரிடம் ஒப்படைத்து விட்டார்கள். ''அவன் எப்படியும் சாகவேண்டியவன் தானே! எந்த ஆராய்ச்சியாவது அவனை வைத்துச் செய்து கொள்ளுங்கள்'' என்று கொடுத்துவிட்டார்கள். விஞ்ஞானி மரண தண்டனை

விதிக்கப்பட்டவனை தமது ஆராய்ச்சிக் கூடத்திற்கு அழைத்துச் சென்று, அவனை மேஜையின்மீது படுக்க வைத்தார். ''அரசாங்கத்தார் தூக்கிலிட்டால் நீ மிகவும் கஷ்டப்பட வேண்டியிருக்கும். ஆகையால் உன்மீது கருணை கொண்டு, சுலபமாக உனக்கு எவ்விதமான கஷ்டத்தையும் கொடுக்காமல், உயிர் தானாகவே போகும்படி செய்கிறேன்'' என்று சொல்லிவிட்டு, அவனுடைய கண்களை மட்டும் கட்டிப் படுக்க வைத்துவிட்டார். அப்போது அவனுக்குச் சொன்னார்: ''இப்போது உன் முதுகில் ஊசியால் ஓர் சிறிய துவாரம் செய்கிறேன். அதன்மூலம் உன் தேகத்திலுள்ள இரத்தமெல்லாம் வடிந்துவிடும். பிறகு உனக்குத் தொந்தர வில்லாமல் உயிர் பிரிந்துவிடும்....'' என்று சொல்லி, அவனுடைய முதுகில் ஊசியால் ஒரு குத்துக் குத்தினார்.

அவனுக்குப் பக்கத்தில் வைத்த தொட்டியில் ஒரு குழாய் மூலம் தண்ணீர் கொட்டும்படி ஏற்பாடு செய்திருந்தார். குழாயின்மூலம் தொட்டியில் தண்ணீர் கொட்டும் சத்தத்தைக் குற்றவாளி கேட்கக் கேட்க, அவ்வளவு இரத்தமும் தன் தேகத்திலிருந்தே வெளியேறுகிறது என்று நினைத்து மயங்கிவிட்டான். சரியாக ஆறே நிமிஷங்களில் அவனுடைய உயிர் பிரிந்தது. உண்மையில், அவனுடைய தேகத்திலிருந்து ஒரு துளி இரத்தமேனும் வெளியேறவில்லை. அவனுடைய மனதில் பதிந்துவிட்ட எண்ணமே இவ்வாறு அவனுக்கு மயக்கத்தைக் கொடுத்து உயிரே பறந்து போகும் நிலைமையை ஏற்படுத்தியது என்பதை, டாக்டர் குறித்துக் கொண்டார்.

பாம்புக்கடியை எடுத்துக்கொண்டாலும், தூங்கும் நிலையில் ஒருவனைப் பாம்பு கடித்துவிட்டால் விஷம் அவ்வளவாகப் பரவுவதில்லை. விழித்திருக்கும் காலத்தில் கடித்தது பாம்புதான் என்று தெரிந்துவிட்டால், விஷம் வேகத்துடன் பரவுகிறது. ''பாம்பு கடித்துவிட்டது; ஆகையால் இறந்தே போய்விடுவோம்; என்ன செய்தாலும் பிழைக்கவே முடியாது'' என்னும் திகில் ஏற்பட்டுவிட்டால், இந்த அதிர்ச்சியிலேயே விஷமானது கடுமையானதாகி,

விரைவில் பரவிக் கொன்றுவிடுகிறது. பல பாம்புகளுக்கு விஷமே அதிகமாக இருப்பதில்லை! இவைகளினாலும் கடிக்கப்பட்டவர்கள் இறந்து போவதற்குக் காரணம் பயமும் திகிலுமே ஆகும். இதனால்தான், பாம்பினால் கடிக்கப் பட்டவர்களுக்கு அளவுக்கு மீறி மதுபானம் கொடுத்து விட்டால், அவர்கள் தம்மை மறந்து விஷக்கடியை மறந்துவிட்ட நிலையில் பிழைத்துக் கொள்ளலாம்'' என்று டாக்டர் அலெக்ஸாண்டர் கேனன் எம்.டி. கூறுகிறார்.

விளம்பரத்தால் வளரும் வினைகள்

பத்திரிகைகளில் மருந்து பற்றிய விளம்பரங்கள் பல மிகைப்படுத்தப்பட்டுப் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இவைகளை ஒருவன் மிக ஊன்றிப் படிக்கிறான். விளம்பரத்தில் உள்ள அநேக அறிகுறிகளில் (Symptoms) ஒன்றாவது இவனுக்கு இருக்காதா? இருக்கக்கூடும். நமக்கும் இந்த வியாதி வந்துவிட்டது என நினைத்துவிடுகிறான். இரவுபகலாய்ச் சிந்திக்கிறான். மீண்டும் மீண்டும் அதே அறிகுறிகளைத் திருப்பித் திருப்பிப் படிக்கிறான். அவ்வாறு படிக்கும்போது அவைகளில் இரண்டொன்று தனக்கு இருப்பதாக மனதில் படம்போல் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. அதே வியாதி இவனுக்கு உண்டாகிவிடுவது இயல்பு. மருந்து தருவித்து உட்கொள்ள ஆரம்பிக்க வேண்டியதுதான். ஒவ்வொருவரும் செய்து கொள்ளும் கற்பனையானது பயத்தை ஒன்றுக்கு நூறு மடங்காகப் பெருக்குகிறது. அளவுக்கு மீறிய பயம் மனதை அலைக்கழிக்கிறது. மனதில் ஓர் பயங்கரம் தோன்றி அகற்றமுடியாமல் நிலைத்துவிட்டால், அவ்வாறே உண்மை யாய் நிகழ்ந்துவிடுகிறது. எனவே பயத்திற்கும் கற்பனைக்கும் எவருமே இடங்கொடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

மனம் இயங்கும் விந்தை

நாம் எந்தவித விஷயத்தைப் பற்றி நினைத்தபோதிலும் அதன் நிழற்படம் மறைமனதில் அமைந்துவிடுகிறது. மறை மனம் அதற்குத் தகுந்தபடி செயலாற்றச் சக்தியை வழங்கி விடுகிறது. அதன்பிறகு நாம் கற்பனை செய்துகொண்ட

விஷயம் நம் மனத்தைவிட்டு அகலாமல் — நம்முடன் ஒன்றுபட்டு விடுகிறது. இதுவே நமது மனதையும் உருவாக்கி அதற்குத் தகுந்தாற்போல் தேக உறுப்புக்களையும் செயலாற்றத் தூண்டுதல் செய்ய முனைந்திருக்கிறது. இந்தத் தூண்டுதல் அபிவிருத்தியாகிக் கொண்டே வந்தால், நமது நடவடிக்கைகளைத் தலைகீழாக மாற்றவேண்டியது தான். இதிலிருந்து நாம் தப்பித்துக் கொள்ள முடியாது. நமது எண்ணங்கள் — கற்பனைகள் — இவைகளே நம்மை உருவாக்குகின்றன. நாம் நல்லதை நினைத்தால் அதற்குத் தகுந்தபடியே நமது நடவடிக்கைகள் மாறிவிடும் என்பது உண்மை. ஆகையால், நாம் நம் எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொள்வதிலும், கற்பனைகளை உருவாக்கிக் கொள்வதிலும், மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும்.

உள் உணர்வுத் தூண்டுதல்

நாம் ஒன்றை நினைத்து, அது எண்ணமாக மாறி, அந்த எண்ணம் நமது மறைமனத்தில் படிந்துவிடுகிறதல்லவா? அதுதான் உள்உணர்வுத் தூண்டுதல் என்று கூறப்படுவதாகும். இந்தத் தூண்டுதலின் மூலம் நமக்கு நல்ல ஞானமும் பிறப்பதுண்டு. ஒவ்வொன்றுக்கும் காரணகாரியங்களை அறிந்து நாம் செயல்படுவதுண்டு. நல்ல எண்ணங்களை வளர்த்து நல்ல செயல்களில் ஈடுபடுவதுண்டு. நல்லனவே நமது உள்ளத்தின் முக்கியமான பகுதியாகி அமைந்து விடுவதுமுண்டு. ஆனால், அனாவசியமான பயத்திற்கோ, கற்பனைக்கோ, எண்ணங்களுக்கோ இடம் அளித்துக் கொண் டால், அர்த்தமேயில்லாத பயம், கவலை மனதில் இடம் பெற்று, நமது ஆற்றல்களையே அழித்துவிடுகின்றன. கெட்ட எண்ணங்கள் கெட்ட செய்கைகளையே தூண்டுதல் செய்யும்.

மனதில் ஓர் நம்பிக்கைத் தோன்றிவிட்டால், அது எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதை நிரூபிக்க ஓர் மருத்துவ விஞ்ஞானி ஓர் யுக்தி செய்தார். ஒரு புட்டியில் மருந்தொன்றை நிரப்பிச் சீல் செய்துவிட்டார். அதைத் தமது ஆராய்ச்சி சாலையில் வைத்து, ஒருவரை அழைத்து,

''இதோ பார்த்தீர்களா? இந்த மருந்து நான் கடந்த பத்து ஆண்டுகளாக ஆராய்ச்சி செய்து கண்டுபிடித்ததாகும். இந்தப் புட்டியைக் கொஞ்சநேரம் கையில் வைத்துக் கொண்டிருந்தால் போதும்; அது இன்னின்ன பலன்களை உண்டாக்கும்'' என்று சொன்னார். இதைக் கேட்டவர் அந்தப் புட்டியைத் தம் கையில் கொடுக்கும்படி கேட்டார். விஞ்ஞானி மீண்டும் எச்சரிக்கை செய்து அவரிடம் பாட்டிலைக் கொடுத்தார். அதை அவர் கொஞ்சநேரம் பிடித்துக் கொண்டிருந்ததின் பயனாக, விஞ்ஞானி எந்தெந்த பலன்களைக் கொடுக்கும் என்று சொன்னாரோ, அதை எல்லாம் அவர் அனுபவிக்கத் தொடங்கிவிட்டார்.

இதனால் என்ன தெரிகிறதென்றால், ஒருவர் மனதில் தோன்றச் செய்துகொள்ளும் கற்பனைகளே உடலை இயங்க வைக்கும் சக்தி வாய்ந்தது; எண்ணங்களும் கற்பனைகளும் பலருக்கு அற்புதமான பலன்களையும் கொடுத்திருக்கின்றன என்பதாகும்.

தன்னம்பிக்கையை வளர்க்க வேண்டும்

கிறிஸ்தவர்கள் உயிர் மீட்சிக் கூட்டங்களை நடத்துகிறார்கள். இதன் காரணமாக எல்லா வியாதிகளுக்கும் நிவாரணம் அளிப்பதாகக் கூறுகிறார்கள். இதன் உண்மையான தத்துவம் என்னவென்றால், ''மனிதன் தேகத்தில் வியாதியென்பதே இல்லை; வியாதியென்பது தனியாக உண்டாவதில்லை; வியாதியே இல்லாமல் மனிதன் வாழலாம்; இவனுடைய எண்ணங்கள் — கற்பனைகள் இவைகளே வியாதியின் ரூபமெடுத்து இவனை அல்லற்படுத்துகின்றன. ஆகையால் வியாதியே இல்லாமற் போக வேண்டுமானால், ஒருவருடைய எண்ணங்களையும் கற்பனைகளையும் மாற்றவேண்டும்; இவைகள் மாறினால் வியாதிகளும் பறந்துபோகும்'' என்பதே. பஜனைகளிலும் ஜபங்களிலும் மனதை ஊன்றச்செய்து அவனுடைய மனதில் தூய எண்ணங்களைத் தோன்றவைத்து, அவனைத் தூய்மைப் படுத்துவதால் வியாதிகளை அகற்றி சுகஜீவியாய் வாழ வைக்கலாம் என்பது ஒரு சிறந்த தத்துவம்.

நமது உள்ளுணர்வை இயக்கி நன்மை அடைவதென்பது சாதாரணமான விஷயமாகும். இதற்குத் தன்னம்பிக்கை என்பது அவசியமாகும்.

நமக்கு ஒரு வியாதி வந்துவிட்டால், அதனால் ஏற்படும் தீமைகளைப் பற்றி யோசனை செய்யவே கூடாது. தலைநோகிறதென்றால் நமக்குநாமே கீழ்க்கண்டவாறு சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும்.

''எனக்கு வலியே இல்லை; அதுபோய்க்கொண்டே இருக்கிறது.''

''கொஞ்சங் கொஞ்சமாக இதோ வலி பறந்து போகிறது.''

''இப்பொழுது நான் ஆரோக்கியமாகவே இருக்கிறேன்.''

இவ்வாறு நம்பிக்கையுடன் பலமுறை சொல்லிக் கொண்டால், அதைப் போலவே நடந்துவிடுகிறது. ௭ரு விஷயத்தைப் பலமுறை சொல்வதால் அதுவே நமது மறைமனத்தில் அசைக்கமுடியாத நிழற்படமாக பதிந்து, அதற்குத் தகுந்தவாறே உடலின் பல பாகங்களும் இயங்க முற்படுகின்றன.

தினந்தோறும் காலையில் எழுந்ததும் நல்ல பாடங் களையே பலமுறைகள் சொல்லவேண்டும். நமக்கு நாமே பாடங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம். நமக்கு எது தேவையோ அதையறிந்து, நாம் பாடங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

வைராக்கிய சித்தம் வேண்டும்

நமது வெளிமனத்திற்கும் அடியில் உள்மனம் என்று ஒன்று உண்டு; நாம் மனமார நினைத்துக் கொடுக்கும் கட்டளைகளின்படியே அந்த உள்மனம் இயங்குகிறது. ''நமக்குத் தெரியாமல் ஒன்றுமே நடப்பதில்லை'' என்று அறிஞர் வால்டேர் கூறுகிறார். ''திடசித்தத்துடன் நினைப்பதுபோலவே எல்லாம் நடக்கும்; வைராக்கியத்தால் செய்ய முடியாதது ஒன்றுமேயில்லை'' என்று அறிஞர் பெஞ்சமின் டிஸரெலி கூறுகிறார். ஜேக் வமிம் என்பவருடைய மகள் கீல்வாயுவால் அவஸ்தைப்பட்டுக்

கொண்டிருந்தாள். அவளைச் சிகிச்சைக்காக டாக்டர் எமிலி கூவிடம் அனுப்பினார். அவர் சொல்லிக் கொடுத்துள்ள கட்டளைகளை, இவர் சொல்லிவந்தார். அவருடைய வியாதி குணமாகிவிட்டது.

இதைப்பற்றி அறிஞர் ப்ரூக்ஸ் நல்ல அறிவுரைகளை வழங்குகிறார்: ''மனதில் ஆணித்தரமான கற்பனைகள் உதயமாக வேண்டும்; குருட்டு நம்பிக்கை இருந்தாலும் நல்லது; இவர்கள் நினைப்பதுபோல் நடக்கும். 'எனக்கு இப்படித்தான் நடக்கவேண்டும்; வியாதி நீங்கவேண்டும்' என்று மனமார நினைத்துப் பலமுறை சொல்லிக் கொண்டால், அதுபோல் அற்புதமாகவே நடக்கும். புர்டோ நகரைச் சேர்ந்த ஆல்பர்ட் என்னும் என் நண்பருக்கு முகத்தில் கடுமையான வலி இருந்து வந்தது. என்ன மருந்து போட்டும் வலி குறையவில்லை. அவர் டாக்டர் கூவை அணுகிச் சிகிச்சை செய்யும்படி சொன்னார். அவர் மருந்து ஒன்றும் கொடுக்கவில்லை. காலை மாலை வேளைகளில் அவர் உண்மையில் நம்பிச் சொல்ல வேண்டிய சில வாசகங்களைச் சொல்லிக்கொடுத்தார். இவற்றைச் சொல்லச் சொல்ல வலி இருந்தவிடம் தெரியாமலே போய்விட்டது.''

திடநம்பிக்கையால் வியாதி நீங்கும்

உள்ளுணர்வுத் தூண்டுதல் (Auto Suggestion) என்பது சாதாரணமான விஷயம்தான். ஆனால் அது மனிதருக்குள்ள எல்லாக் கவலைகளையும் நோய்களையும் போக்கவல்லது. என்னுடைய சொந்த அனுபவத்தையே சொல்லவேண்டு மானால், நான் கல்லூரியில் மாணவனாக இருந்தபோது, தாங்கமுடியாத ஆஸ்துமா நோயினால் கஷ்டப்பட நேர்ந்தது. இரண்டு வாரங்களுக்குத் தொடர்ந்தாற்போல் நோய் இருக்கும். பலவகையான மருந்துகளை உபயோகித்தும் எந்தப் பலனும் உண்டாகவில்லை. கடைசியில் எனக்கு நானே கட்டளைகளின் மூலம் நிவாரணம் கிடைக்கிறதா என்பதைத் தான் பார்ப்போமே என்று நினைத்தேன். நானே சில வாக்கியங்களைத் தேர்ந்தெடுத்தேன்.

''என் சுகவீனம் குறைந்து வருகிறது. ஆரோக்யெத்தை அடைந்து வருகிறேன். ஆஸ்துமாவும் சிறுகச் சிறுகத் தேய்ந்து வருகிறது. இனி எனக்கு எப்போதுமே ஆஸ்துமா வராது. ஒவ்வொரு நிமிஷமும் நல்ல ஆரோக்கிய நிலைமைக்குப் போய்க் கொண்டிருக்கிறேன்.''

— என்று எனக்கு நானே சொல்லிக்கொள்ள ஆரம்பித்தேன். தினந்தோறும் சந்தடியில்லாத தனி அறையில் உட்கார்ந்து கொண்டு காலையில் அரைமணி நேரம் மாலையில் அரை மணி நேரம்; இவ்வாறு இடைவிடாமல் சொல்லிக் கொண்டு வந்தேன். வியாதி குணமாகும் வரையில் இவ்வாறு செய்து வரவேண்டும் என்று தீர்மானம் செய்தேன். மேற்காணும் வாசகங்களை நான் சொல்லும்போது, மனதை வேறு எதிலும் சிதறவிடாமல், ஒரே உறுதியுடன், ஒருமனப்பாட்டுடன் சொல்லிவந்தேன். இருபது நாட்களில் பூரண குணத்தை அடைந்துவிட்டது எனக்கே ஆச்சரியமாக இருந்தது. அப்போது மறைந்த ஆஸ்துமா வியாதி மறுபடி என்னை அணுகவேயில்லை. மருந்தேயில்லாமல், நாமே நம்பிக் கொள்வதால் வியாதிகள் எப்படி மறையும் என்று நானே சந்தேகப்பட்டதுண்டு. ஆனால், எனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்திலிருந்து, ''உறுதியுடன் நாம் நம்பிக்கை வைப்பதால், அதற்குத் தகுந்தபடி உள்மனமானது இயங்கிச் சரீரத்திலுள்ள எந்த உபாதையையும் நீக்குகிறது. இதில் எந்தச் சந்தேகமும் இல்லை'' என்று நானே நம்பவேண்டியதாயிற்று.

உங்களுக்கு எந்த வியாதி இருந்தாலும் சரி, அதற்குத் தகுந்தாற்போல் சில வாக்கியங்களை எழுதிவைத்து, நீங்கள் தினந்தோறும் காலை மாலை இரண்டு வேளைகளிலும் தன்னந்தனியாக உட்கார்ந்து, மனதைச் சிதறவிடாமல், 'நல்ல ஆரோக்கியத்தை அடைந்துவிட்டோம்' என்று ஒரே உறுதியுடன், நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த வாசகங்களை மனனம் செய்யுங்கள். அவ்வாறு செய்யும்போது, ''வியாதி அறவே நீங்கிக் கொண்டு வருகிறது; நல்ல ஆரோக்கியத்தை அடைந்து வருகிறோம்'' என்று உறுதியான நம்பிக்கை உங்கள் மனதில் அசைக்க முடியாமல் இடம்பெற வேண்டும்.

அவ்வாறு செய்தால் வெகு சீக்கிரத்தில் நல்ல குணத்தை நீங்கள் அடைந்துவிடுவீர்கள்.

நமக்கு மனம் என்பது ஒன்றிருக்கிறதே, அதன் தன்மையென்ன? — இதில் எத்தனை வகைகள் இருக்கின்றன? இவை ஒன்றுக்கொன்று எந்தத் தொடர்புடன் இயங்குகின்றன? மனத்திற்கும் சரீரத்திற்கும் எத்தன்மையான சம்பந்தம் இருக்கின்றது என்னும் விஷயங்களை நன்கு அறிந்து கொண்டால்தான், நாம் தியானம் செய்வதால் எவ்வாறு வியாதிகள் நீங்கும் என்பதை அறியலாம். வேறு பல அற்புதங்களையும் நாம் அறியக்கூடும்.

மனிதரை எடைபோடலாம்

உள்மனம் (Sub-Conscious) என்பதே உண்மையான மனம் என்று சொல்லலாம். இந்த உள்மனம் மிகமிக சக்தி வாய்ந்தது; நமது எண்ணங்களைப் படம் பிடித்து ஜாக்கிரதையாய்ப் பாதுகாத்து வருகிறது. அதற்கும் உள்ளே மறைமனம் (Unconscious mind) இருக்கிறது. இதில்தான் மகாசக்தி இருக்கிறது. உள்மனம் அளிக்கும் விஷயங்களை ஏற்றுக் கொண்டு உடனே செயலாற்றச் சக்திகளை ஏவுகிறது. சரீரமும், உறுப்புகளின் இயக்கமும் மறைமனத்திற்கு அடங்கியவையே. மறைமனம் எதையும் சாதிக்கும் சக்தி பெற்றிருக்கிறது. மறைமனத்திற்கு ஒரு விஷயம் போய் விட்டால், அதற்கு மகாசக்தி ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

நன்றாக விழிப்புடன் உள்ள நேரத்தில் மறைமனம் என்பது நல்ல பலத்துடன் இருப்பதில்லை. எந்த விஷயமும் உள்மனத்திற்கு எட்டவேண்டும். அதற்குப் புறமனம் அடங்கியிருக்கும் நேரமே எந்த எண்ணத்தையும் புகுத்த ஏற்ற நேரமாகும். எல்லோரும் மனதை அடக்கி ஒரு எண்ணத்தை ஏற்றுக்கொள்ள விழிப்புநிலை உதவுவதில்லை; பாதி உறக்கமும் பாதி விழிப்பும் உள்ள நிலையே ஏற்றது. அதனால்தான் ஹிப்னடிஸத்தின் மூலம் தன்னை மறந்த தூக்கமயக்க நிலையை உண்டாக்கி கட்டளைகளை உள்மனமானது ஏற்றுக்கொள்ளுமாறு செய்கிறார்கள்.

இவ்வகையான ஹிப்னடிஸத்தின் மூலமாகத் தானே கட்டளைகளைப் பிறப்பிக்கலாம். வேறு வழியில்லையா? என்பதை அறிஞர்கள் ஆராய்ச்சி செய்யத் தொடங்கினர். ஹிப்னடிஸத்தின் மூலமே சமாதிநிலை (Trance) ஏற்படச் செய்யவேண்டும் என்ற நிலைமையில்லை; சாதாரணமாக எவருமே இந்த மெய்மறந்த நிலையை முயன்றால் அடையலாம்.

பாதித் தூக்கமும் பாதி விழிப்பும்

நமக்குத் தேவையான கட்டளைகளை மறைமனம் ஏற்றுக் கொள்ளும்படி செய்வதற்கு வழிகள் என்னென்ன என்பதைப் பற்றி அறிஞர்கள் பலர் பலவாறு யோசனைகள் கூறியிருக்கின்றனர். நாமும் நன்றாக யோசித்து, நமக்குச் சுலபமான வழியையே பின்பற்றலாம். ஹிப்னடிஸத் தூக்க மயக்கத்தின் போது நாம் கொடுக்கும் கட்டளைகளை உள்மனம் உடனே ஏற்றுக்கொள்வதற்குக் காரணம் என்ன வென்றால் அப்போது வெளிமனமும் உள்மனமும் ஒரே நிலையில் இருக்கின்றன. தூக்க நிலையில் இருக்கும்போது நமக்கு வேண்டியதை நாமே சொல்லிக்கொள்ள முடியாதா கையால், பாதித் தூக்கத்தில் இருக்கும்போது நமக்கு வேண்டி யதைப் பற்றி நாமே சிந்திக்க முடியும். பாதித் தூக்கமும்; பாதி விழிப்பும் உள்ள நிலையே கட்டளைகளை ஏற்பதற்குச் சரியான காலமாகும். இந்தச் சௌகரியமான நிலையில் கீழ்க்கண்ட முறைகளை நாமே அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

வெற்றியும் நன்மையும் கிடைக்கும் வழி

ஒரே விஷயத்தை நாம் திருப்பித் திருப்பிப் பலமுறைகள் சொல்லச் சொல்ல அதன் சக்தி பன்மடங்கு அதிகமாகிறது. நமது ஆற்றலும் பெருகுகிறது. காரியாம்சத்தில் நடக்க வேண்டியதும் விரைவைப் பெறுகிறது. ''எனக்கு வியாதி போய்விட்டது, நல்ல காலம் வந்துவிட்டது. இனி வியாதியே இல்லை, கவலையே இல்லை'' என்று பலமுறை சொல்லச் சொல்ல இதுவே மறைமனத்தில் அசைக்கவொட்டாதபடி இடம்பெற்று, நமது உயிருடன் — சரீரத்துடன் —

உணர்வுடன் ஒன்றி விடுகிறது. நாம் இவைகளை எதைக் கொண்டு செய்கிறோம்? எண்ணங்களைக் கொண்டே இவற்றைச் செய்கிறோம். வெளி மனம் என்பது அடங்கி யிருக்கும் நிலைமையில், மறைமனம் அற்புதங்களைச் செய்யத் தயாராயிருக்கிறது.

டாக்டர் அலெக்ஸாண்டர் கேனன் கீழ்க்கண்டவாறு நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை செய்வார். அவர் சாதாரணமாக ஹிப்னடிஸத் தூக்கமயக்கத்தை உண்டாக்குவதில்லை. அவர் விழிப்புடன் இருக்கும்போதே சிகிச்சையளிப்பார். அவர் களை எதிரில் உட்காரவைத்து, ''வேறு எதைப்பற்றியும் சிந்தனை செய்யாதீர்கள். எல்லா எண்ணங்களையும் விரட்டி யடியுங்கள். நான் சொல்வதை மட்டும் நீங்கள் கேட்க வேண்டும்'' என்று சொல்லிவிட்டுக் கட்டளைகளைச் சொல்வார். இவ்வாறு சொல்லும்போது, டாக்டர் நோயாளி யின் திறந்த மார்பை உற்றுக் கவனிப்பார். கட்டளைகளை ஒருமுறை சொல்லிவிட்டு, ''ஐந்து நிமிஷங்கள் நான் சொன்னதைப் பற்றி ஆலோசியுங்கள்'' என்று சொல்லுவார். ஐந்து நிமிஷங்கள் கழித்து மறுபடியும் கட்டளைகளைச் சொல்லுவார். பிறகு 30 நிமிஷம் ஓய்வு. இவ்வாறு 10 நாட்கள் சிகிச்சை கொடுத்தால், எந்த நோயும் பறந்துபோகும் என்பது அவருடைய அனுபவம்.

நோயாளிகள் கோயில்களுக்குப் போகிறார்கள்; க்ஷேத்திரங்களுக்குச் செல்கின்றார்கள்; மகான்களிடமும் செல்கிறார்கள். இவ்வாறு செல்வதால் பிணி தீர்ந்துவிடும் என்று நினைக்கிறார்கள். இந்த நினைப்பே தங்கள் மறை மனத்திற்குத் தாங்களே கொடுத்துக்கொள்ளும் கட்டளை யாகும். ''நான் கோயில் சுற்றினேன்; காசிக்குப் போனேன்; நோய் தீர்ந்துவிடும்'' என்னும் உறுதியான நம்பிக்கை யிருந்தால், அந்த நம்பிக்கையே அவர்கள் மனதில் இடம் பெற்று அவ்வாறே நிகழ்ந்துவிடுகிறது. மேலும் வெளியூர் களுக்கு இவர்கள் செல்வதாலும், கோயில்களைப் பலமுறை சுற்றுவதாலும், இவர்களுடைய சிந்தனைகள் சிதறாமல் — வேறு எண்ணங்கள் மனதில் புகாமல் — மனம் ஒரு நிலையில்

நிற்பதன் காரணமாக கவலைகள் நீங்குகின்றன; வியாதிகள் இல்லாமல் போகின்றன. க்ஷேத்திரங்களுக்குச் சென்றாலும் சந்தேகங்கள் கூடாது; மனதை பலவழிகளில் அலையவிடக் கூடாது.

நோயாளிகளுக்குச் சில ஆலோசனைகள்

நோயாளிகளுக்குக் கீழ்க்காணும் உபதேசத்தை டாக்டர் வழங்குவார்:-

''நான் உங்கள் நோய்களைத் தீர்த்து வைக்கிறேன் என்று நினைக்காதீர்கள். என்னால் மட்டுமே ஒன்றும் செய்ய முடியாது என்பதை நீங்கள் நன்றாகத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். நீங்கள் என்னுடன் ஒத்துழைப்பதின் மூலம்தான் உங்கள் நோய் தீரவேண்டும். நீங்கள் உடல்நலம்பெற உங்களுக்கு யோசனைகள்தான் கூறுகின்றேன். என் யோசனைப்படியே நீங்கள் நடந்துகொண்டால்தான் உடல்நலம் பெறலாம்.

''நான் கட்டளைகளைச் சொல்லும்போது, உங்கள் மனதில் பல எண்ணங்களை வைத்துக் கொள்ளாமல், ஒரே சிந்தனையுடன் இருக்கவேண்டும். அவ்வாறு இருந்தால்தான் நீங்கள் உடல்நலம் பெறுவீர்கள். உங்களுக்கு நீங்களே மருத்துவர் என்று நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.''

நோயாளிகளுக்கு இவ்வாறு சொல்பவர், டாக்டர் களுக்கும் நல்ல அறிவுரைகள் வழங்குகிறார் :

''நோயாளியைப் பரிசோதனை செய்து பார்த்த முடித்த பின்பு, மருந்துகள் பட்டியலை நீங்கள் எழுதிக் கொடுக் கிறீர்கள் அல்லவா? மருந்துகளைப் பற்றி ஒன்றுமே சொல்லா மல் நீங்கள் மெளனமாக இருந்தால், நோயாளிகள் மனதில் எந்தவிதமான அபிப்பிராயமும் ஏற்படாது.

''ஒவ்வொரு மருந்தின் தன்மையும் இன்னதுதான்; இன்னின்ன மருந்துகள் இன்னின்ன வகையில் உங்களுக்கு நன்மை செய்யும் என்று விவரமாகச் சொல்லவேண்டும்.'' அப்போது, அவர்கள் மனதில் மருந்தின் தன்மை தெளிவாகப் பதிந்துவிடுகிறது. ''ஒவ்வொரு மருந்தையும் உட்கொள்ளும் போது இவ்வாறுதான் நன்மை அடைகிறோம்'' என்று,

மனதில் நல்ல எண்ணத்தைப் பதிவு செய்துகொள்கிறார்கள். இதற்குத் தகுந்தபடியே அவர்கள் நிவாரணமும் அடைகிறார்கள்.

''இந்த மருந்தை உட்கொள்ளுகிறேன்; என் நோய் இன்னின்ன முறையில் குறைந்துகொண்டு வருகிறது என்று ஒருவன் நினைக்க வேண்டுமானால், அவனுக்கு மருந்துகளின் குணங்கள், அதனால் அடையத்தகுந்த நன்மைகள் — தெரிய வேண்டும். இவ்வாறு டாக்டர் சொல்வதே நோயாளிக்கு ஊக்கத்துடன் கொடுக்கும் கட்டளையென்பதை நீங்கள் அறியவேண்டும்.

''மருந்தை மாற்றிக் கொடுக்கும்போதும், புதிய மருந்தின் மூலம் எவ்வாறு நன்மைகளை அடையமுடியும் என்பதை டாக்டர் விவரித்துச் சொல்லவேண்டும். இவ்வாறு நோயாளிக்கு விளக்கிச் சொல்வதின்மூலம் நல்ல பலன்களை எதிர்பார்க்கலாம். ஏனெனில், நோயாளிக்குத் தான் உட்கொள்ளும் மருந்தின் விஷயத்தில் நம்பிக்கை ஏற்பட்டு விடுகிறது. இந்த நம்பிக்கையே அற்புதங்களைச் செய்து விடும் என்பதை நாம் கவனிக்கவேண்டும்.

மேற்கண்டவாறு நோயாளிகளிடத்தில் டாக்டர் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதே கருத்து. டாக்டர்களுக்குப் பொறுமை வேண்டும். நோயாளியின் மனோநிலையை அறியும் ஆராய்ச்சி மனம் வேண்டும். நோயாளிகளுடன் சாந்தத்துடன் பேசவேண்டும். டாக்டரின் பேச்சே நோயாளிக்குப் பாதி நன்மையைச் செய்துவிடவேண்டும்.

நோயாளிகள் தங்களுக்குத் தாங்களே சொல்லிக்கொள்ள வேண்டிய கட்டளைகள், நீளமான வாசகங்களாக இருக்கக் கூடாது. ஒவ்வொரு வார்த்தையாகவோ, இரண்டிரண்டு வார்த்தைகளாகவோதான் இருக்கவேண்டும். அமைதியாகத் தனியிடத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டு, ''சாந்தி சாந்தி'' என்று பலமுறை சொல்லலாம். ''தீர்ந்தது வியாதி; தீர்ந்தது வியாதி!'' என்று சொல்லலாம். இவ்வாறு கூறும்போது மனச்சாந்தியுடனும், அக்கறையுடனும் பலமுறை சொல்ல வேண்டும்

என்று டாக்டர் ஹாரி புருக்ஸ் கூறுகிறார். இவ்வாறு நடந்துகொள்வதால் மனதில் அமைதி குடிகொள்ளும்; நோய்கள் அகலும்.

உள்மனத் தூண்டுதலால், மனவைராக்கியத்தால், நமக்கு எல்லா நன்மைகளும் ஏற்படும். வியாதிகளுக்கு நிவாரணம் கிடைக்கும்படி செய்து கொள்ளலாம். நமது உள்மனமே நமது தேகத்தின் ஒவ்வோர் உறுப்பையும்—ஒவ்வோர் அணுவையும் இயக்கவல்ல மகாசக்தியுடையது என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். நமது மனதிலேயே இரண்டு சக்திகள் இருக்கின்றன. ''ஒன்றின்மூலம் இல்லாத வியாதியும் வந்துவிடும்; ஏற்கெனவே உள்ள வியாதியும் அதிகத் தொந்தரவு கொடுக்கத் துவங்கிவிடும். மற்றொரு சக்தியின் உதவியால் வியாதிகள் பறந்துபோய்விடும். எனவே இரண்டு சக்திகளும் நமது மனதிலேயே இருக்கின்றன!'' என்று டாக்டர் ஜான் ஹண்டக் கூறுகிறார்.

ஆபரேஷன் இல்லாமலே நிவாரணம்

ஆபரேஷன் செய்யவேண்டும், அல்லது காலையே வெட்டி விடவேண்டும் என்று அறிவிக்கப்பட்ட கேஸ்களையும் டாக்டர் ஹாரி புருக்ஸ் சாதாரணமாக உள்தூண்டுதல் (Auto suggestion) சிகிச்சையாலேயே நிவர்த்தி செய்துள்ளதாகக் கூறுகிறார். இவரிடம் சிகிச்சை பெற்ற ஹாரி லொரைன் டாக்டர் புருக்ஸ் அவர்களுக்கு எழுதிய கடிதத்தில்,.

''என்னுடைய இடதுகாலில் காசநோய் விஷக்கிருமிகளால் ஏற்பட்ட புண் ஆறாமல் நான்கு முறைகள் ஆபரேஷன் செய்யப்பட்டது. அதன்பிறகும் 1-10-1920இல் அதே இடத்தில் மீண்டும் தொந்தரவு மிகுந்துவிட்டது. இதைப் பரிசோதித்த டாக்டர்களோ முழங்காலிலிருந்து கணுக்கால் வரையில் அறுத்துச் சிகிச்சை செய்யவேண்டும். இவ்வாறு செய்தாலும் குணமாகவில்லையென்றால், அந்தக் காலையே வெட்டிவிட வேண்டியதுதான் என்று சொல்லிவிட்டார்கள். எனக்கு ஒன்றும் தோன்றவில்லை. தாங்கள் செய்யும் சிகிச்சைகளைப் பற்றி நான் கேள்விப்பட்டிருந்தேன்.

''எனவே 6-11-1920இல், தங்களை நேரில் கண்டு விஷயத்தைச் சொன்னேன். நீங்கள் எனக்குச் சிகிச்சை கொடுக்க ஆரம்பித்தீர்கள். முதல் நாளிலேயே நான் குணத்தைக் கண்டேன். அதன் பிறகு தங்கள் கட்டளைப் படியே நான் ஒன்றுக்கு மூன்று முறைகள் தங்களிடம் சிகிச்சை பெற்று வந்தேன். இப்போது என் கால் நல்ல நிலைமைக்குத் தானாகவே வந்துவிட்டது, எந்தவித வியாதியின் சின்னங் களோ தொந்திரவோ இல்லை என்பதைச் சந்தோஷத்துடன் தங்களுக்கு அறிவிக்கிறேன்.''

— என்று அறிவிக்கிறார். எந்த மருந்தையும் கொடுக் காமல், ஆபரேஷன் செய்யாமல், உள் தூண்டுதலினால் உள் மனம் மறைமனம் இவைகளின் நல்லியக்கத்தாலேயே நோயைக் குணப்படுத்தியிருக்கிறார் டாக்டர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

உள்மனத் தூண்டுதல் (Auto suggestion) என்பது வியாதிகளைப் போக்கும் என்பது மட்டுமல்ல, ஒருவருடைய மனதையும் பண்படுத்திவிடும். கெட்ட பழக்கங்களும் இல்லாமற் போகும். சிடுசிடுப்பு, கடுகடுப்பு, திடீர்க் கோபங் கொள்ளுதல், எரிச்சல் காட்டுதல், நிதானமின்மை, எல்லாம் தேய்ந்து மறைந்து புது வாழ்க்கையை அளிக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

தைரியமும், தன்னம்பிக்கையும் பிறக்கும். எதிர் காலத்தில் நம்பிக்கை உண்டாகும். அனாவசியமான கனவுகள் தோன்றாது. தூங்கவேண்டுமென்று நினைத்தால் உடனே தூங்கலாம். நாம் நினைக்கும் நேரத்திற்கு விழிப்பை அடைந்துவிடலாம். ஞாபக சக்தியானது அதிகரிக்கும். பயம், சஞ்சலம், நம்பிக்கையின்மை எல்லாம் பறந்தோடும்.

நம்பிக்கை வேண்டும்

''உள்மனத்திற்குக் கட்டளை பிறப்பிக்கும்போது வெகுஜாக்கிரதையுடன் இருக்கவேண்டும்'' என்று டாக்டர் கூறுகிறார். உள்தூண்டுதலைப் பற்றி மேலும் சில சுவாரஸ்ய மான விஷயங்களையும் அவர் கூறுகிறார்:

''எனக்கு ஆற்றல்கள் அதிகமாக இருப்பதாக நான் பெருமைப்படவில்லை. என்னிடம் வரும் நோயாளிகளுக்கு நானே நன்மை செய்கிறேன்'' என்று சொல்லிக்கொள்ளவும் விரும்பவில்லை. நோயாளிகள் அவர்களாகவே முயற்சி செய்து, சுயமுயற்சியாலேயே நன்மைகள் பெற வேண்டியதற்கு நான் நல்லுரைகள் வழங்குகின்றேன்; நல்வழி காட்டுகிறேன். நோயாளிகள் நோயைக் குணப்படுத்துவது எவை தெரியுமா? டாக்டருடைய அன்பு, கருணை உள்ளம், இனிமையாகப் பேசி நோயாளிகளுக்கு நோய் தெரியாமல் செய்வது ஆகியவைதான். அவர் கொடுக்கும் ஊக்கத்தாலேயே நோயாளி தன்னம்பிக்கை யுடன் எழுந்து உட்காரவேண்டும்.

''டாக்டர் கொடுக்கும் மருந்துகளின் பெருமையைச் சொல்லி, இன்னின்ன வகையில் அவை நன்மை செய்யும் என்று சொன்னால், இதையே வேதவாக்காகக்கொண்டு, நோயாளி தன் மனதில் பதியவைத்துக் கொள்கிறார். மருந்தை உட்கொள்ளும்போது, அது நோயைத் தீர்க்கும் சஞ்சீவி யென்று நினைத்து, ''நோய் தீர்ந்தது என்னும் நம்பிக்கையுடன் உட்கொள்கிறார். அதுவுமல்லாமல், தனியாக இருக்கும் போது உட்கொண்ட மருந்தைப்பற்றிப் பெருமையாக நினைத்துப் பூரிப்பு அடைகிறார். இதுவே அவருக்கு உள்தூண்டுதலாகி நோய்தீர உபயோகப்படுகிறது.

''டாக்டர் எனக்கு நல்ல மருந்தைக் கொடுத்து விட்டார். இதன்மூலம் கட்டாயம் நன்மையடையத்தான் போகிறேன்.''

— என்று அடிக்கடி நினைத்து, நினைத்து இதையே மனதில் பதிய வைத்துக்கொள்வதால் உள்மனம் அதை ஏற்றுக்கொண்டு, மறைமனம் உடனே தகுந்தபடி செயலாற்றத் தொடங்கி விடுகிறது.

சொல்லவேண்டிய விஷயங்கள்

நோயாளிகளுக்கு டாக்டர் ஒரு விஷயத்தில் உண்மை யையே சொல்லவேண்டும். ''உனக்கு வியாதியே இல்லை'' என்று சொல்லக்கூடாது. ஏனென்றால், டாக்டர் பொய்

சொல்லுகிறார் என்று நோயாளி நினைத்துவிடுவான். ஆனால் நோயாளிக்கு இன்னின்ன வகையான கஷ்டங்கள் இருக்கின்றன என்று சொன்னால், நமது உண்மை நிலைமையை சொல்லுகிறாரே... இவர் கெட்டிக்காரர்தான் என்று நினைப்பான். அப்போதுதான் அவர் கொடுக்கும் மருந்துகளிலும் அவனுக்கு நம்பிக்கை பிறக்கும். இந்த நம்பிக்கைதான் நோய் தீர்ப்பதற்கு உதவக்கூடிய அடிப்படையாகும்.

''மனிதனுடைய உள்மனம் எப்பேர்ப்பட்டது தெரியுமா? அதை ஏமாற்றவே முடியாது. நடப்பதைத்தான்—நடக்கக் கூடியதைத்தான் — ஒப்புக்கொள்ளக் கூடியதைத்தான் அது ஏற்றுக் கொள்ளும் — அதைவிட்டு உண்மையைத் திருத்தியோ — ஏமாற்றும் உத்தேசத்துடன் சொல்லியோ அதை ஏமாற்றவே முடியாது. உள்மனம் எதையும் குருட்டுத்தனமாக ஏற்றுக்கொள்ளாது; நன்றாக யோசித்துத் தன் இயல்புக்கு ஏற்றதையே ஏற்றுக்கொள்ளும். மற்றதை வெறுப்புடன் நிராகரித்துவிடும்.'' சாதாரணமாக அதிக ஞானமில்லாதவர் களுக்கு ஒரு விஷயத்தைச் சொன்னால் முதலில் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை; பிறகு காரணங்களுடன் சொன்னால் ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள். ஏனென்றால், மனம் ஒருவகையான முடிவில் இருக்கும்போது, அதற்கு நேர் விரோதமாகவோ, புறம்பாகவோ வேறொன்றைச் சொன்னால், எளிதில் மனம் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை.

நல்ல எண்ணங்கள் வேண்டும்

உள் தூண்டுதல் (Auto Suggestion) என்பது, நமது உள் மனத்துக்குள்ளேயே நாம் ஏற்படுத்திக்கொள்ள விரும்பும் ஒரு தீவிரக் கொள்கையின் உணர்வு—வைராக்கியம். அவனவன் நினைப்பதுபோல் அவனவன் வாழ்கிறான். பலனைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. நமது மார்க்கம் சரியானதா யிருந்தால், நாம் எந்த இடத்துக்குப் போய்ச்சேர வேண்டுமோ, குறிப்பாக அந்த இடத்துக்குத்தான் போவோம். அதைப் பற்றிக் கவலையே வேண்டாம். நமது எண்ணம் நல்லதாக இருந்தால் நாம் நன்மையே அடைவோம். நமது

எண்ணங்களின் அடிப்படையிலேயே மனமும் செயலாற்று கிறது; தேக உறுப்புகளும் இயங்குகின்றன; ஒவ்வொரு வருடைய எண்ணங்களே அவர்களை உருவாக்குகின்றன. ஆகையால், நல்ல எண்ணங்களை, நம்பிக்கைகளை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நம்முடைய முன்னேற் றத்திற்கு — ஆரோக்கியத்திற்கு — சுகவாழ்விற்குத் துணை யாயிருக்கும் வாசகங்களை நாம் தேர்ந்தெடுத்து, அவற்றையே பலமுறை சொல்லிக் கொண்டு வரவேண்டும்.

நமது உள் மனத்திற்குத் தெரியும்படியாக ஒரு விஷயத்தை விளங்கவைத்து, அதன்பேரில் மறைமனத்தில் அது பதிவுப் பெற்று, மனத்தின் விசேஷ சக்தியால் நோய்கள் நிவாரணம் பெறும்; நமது ஆற்றல்கள் பெருகும்! எல்லாச் செல்வங் களையும் பெறலாம் என்பதை முன் அத்தியாயங்களால் அறிந்துகொண்டோம். இந்தப் பயிற்சிக்கு ஆதாரமான சில முக்கியமான விதிகளையும், நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

ஐந்து வழிமுறைகள்

உள்மனத்தைத் தூண்டிச் செயலாற்றச் செய்வதற்கு ஐந்து வழிமுறைகளைச் சார்லஸ் படோயின் என்பவர் வகுத்திருக் கின்றார். எவ்விதமான விவரங்களையும் கவனமாகப் பரிசீலித்த பின்னரே, அவர் அவைகளை வடித்திருக்கின்றார். அவற்றை நாமும் அறிந்துகொள்வோம்.

ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட கவனம்

இந்த வகையிலே நிறைவேற்ற நினைக்கும் ஒரு கருத்தானது, எப்போதும் அபரிமிதமான கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்திச் செயலாற்றப்படும் ஒரு கருத்தாகும். அல்லது ஒருவகையான மனச்சோர்வு மாதிரியான ஒரு நிலைமையை அடுத்துக் கட்டாயமாகக் கவனஞ் செலுத்தப் படவேண்டும் என்ற நிலையிலே உருவாக்கும் ஒரு கருத்தாகவும் இது இருக்கலாம். வேறு மாதிரியாகச் சொல்லுவதானால், உள் மனத்தைத் தூண்டும் வைராக்கியமானது; எவ்வகையான கடும் முயற்சிகளும்

இல்லாத நிலையிலே, நேரடியாக மிகுந்த சக்தியுடன் ஏற்படுத்தப்படும் மனத் தூண்டுதலாகும். 'ஏதாவதொன்றை முடித்தே ஆகவேண்டும்' என்ற இக்கட்டான நிலையில், நாமாகவே மேற்கொள்ளும் உறுதியான வைராக்கிய சித்தத்தைப் போன்றதிதுவென்றும் கூறலாம்.

உணர்ச்சிகளின் தூண்டுதல்

ஏதோ ஒரு காரணத்தால் உணர்ச்சிகள் வேகமாகப் பொங்குகின்றன. அந்த உணர்ச்சிகளின் வேகத்தால் ஒரு கருத்தின்மீது நமது முழுக் கவனமும் ஒருமுகப்பட்டுச் செல்கின்றது. இதனால், உள் மனத்தே ஒரு தூண்டுதல் மிகுந்த சக்தியுடன் எழுப்பப்படுகிறது. உணர்ச்சி வேகத்திற்கு ஏற்றாற்போல் இந்தத் தூண்டுதலின் வேகமும் அமையும். உணர்ச்சிகளின் சக்தியானது இந்தத் தூண்டுதலை வலுவுள்ளதாக்குகின்றது. உணர்ச்சிகள் எந்தக் கருத்தையும் கொதிப்பான நிலைக்குக் கொண்டுபோய் விடுவதை நாம் நன்றாக அறிவோம்.

எதிர்மாறான தூண்டுதல்

ஒரு கருத்தானது ஆழமாக மனதில் பதிந்து, அது உள்மனத்தில் ஒரு உணர்வுத் தூண்டுதலாகவே செயற்பட நேரலாம். அவ்வேளையில் அதைப்பற்றிய பாதகங்களை எவ்வளவு தெளிவாக மனமானது எடுத்துக்காட்டி விவாதித்த போதிலும், இந்த விவாதம் எல்லாம் முதலிற் கொண்ட தூண்டுதலுக்கு மேலும் வலுவூட்டுவதாகவே ஆகிவிடக் கூடும். இந்த நிலையில், இதன் விளைவைத் தடுப்பதற்கு, இந்தத் தூண்டுதலுக்கு நேர் எதிரான மனத்தூண்டுதல்களை வைராக்கியத்துடன் உண்டாக்குவதன் மூலம், முதலில் எழுந்த தவறான தூண்டுதலைக் கட்டுப்படுத்தி விடலாம். இவ்வாறுதான் வேண்டாது எழுந்த தூண்டுதல்களிலிருந்து நாம் தப்பித்துக் கொள்ள முடியும்.

வழியை மனத்திற்கே விட்டுவிடுதல்

இன்னது நடக்கவேண்டும் என்று ஒரு முடிவை மட்டுமே வலியுறுத்தினால் போதுமானது. அதை எப்படி நடத்த

வேண்டும் என்பதை அடிமனம் தானே வகுத்துக்கொண்டு செய்து முடித்துவிடும். ஏனென்றால், அடிமனந்தான் மனமும் உடலும் ஆகிய இரண்டையுமே செயற்படச் செய்யும் சக்தியுள்ள செயலாளனாக நம்முள் அமைந்திருக்கிறது.

எதிரிடையான தூண்டுதல்கள்

எண்ணம், கற்பனை இரண்டும் சில சமயங்களில் மோதிக்கொள்ளத் தொடங்கும். கற்பனையின் வேகமும், எண்ணத்தின் வேகமும் சமமாகவே இருந்துவிடலாம். அல்லது சில சமயம் கற்பனை வேகம் சற்றுக் கூடுதலாக வும் போய் விடலாம்.

உதாரணமாக, ஒரு நோயாளி தன் நோயைப்பற்றியே எண்ணி எண்ணிக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டே இருந்தால், அவன் தன் நினைவுகளையெல்லாம் அந்நோயின் மீது செலுத்துகின்றான் என்று ஆகிறது. இதனால், நோய் நாளுக்குநாள் அதிகமாகுமே தவிரக் குறையாது. அப்படிக் கவலைப்படும் நினைவுகளைக் குறைக்கவேண்டும். அப்போதுதான் நோய் சுகமாகும் என்ற தூண்டுதல் வலுப்பெற்று நோயைப் போக்கும்.

இப்படிப்பட்ட அநாவசியக் கவலையாலும் கற்பனை யாலும்தான் இளைஞர்களில் சிலர் வேண்டாத கனவுகளைக் கண்டும், திருமண உறவுகளில் தோல்வியடைந்தும், நரம்பு தளர்ச்சியால் அவதிப்பட்டும் வாடுகின்றனர். கவலையும் பயமும் மனவுறுதிக்கும் உடல் மன நலங்களுக்கும் கொடிய விரோதிகள். இவற்றை ஒழித்துவிட்டால், எல்லாக் கெடுதலான விளைவுகளுமே நின்றுவிடும்.

சிந்தனையை அடக்கவேண்டும்

முதன்முதலாகச் சிந்தனையைக் கொஞ்ச நேரமாவது அடக்கத் தெரியவேண்டும். நம் உள்மனத்திற்குக் கட்டளை யிடுவது, தானாகவே மனமார நமக்குத் தோன்றவேண்டும்.

அதாவது, ஒருவர் கட்டாயமாகச் சொல்வதாக இருக்கக்கூடாது. நமது நன்மைக்காக, சந்தோஷமாகச் சொல்வதாக இருக்கவேண்டும். சிந்தனையை அடக்கிச்

சந்தோஷமாக மனமுவந்து சொல்வதுதான் உள்மனத்திற்கு உடனே எட்டும். ஏனோ தானோ என்று சொல்லக்கூடாது. முழு அக்கறையுடன், முழு மனமுடன், சிந்தனையை அடக்கி ''வாசகத்தை'' உச்சரிக்க வேண்டும். அவ்வாறு உச்சரிக்கும் போது அதற்கு முழுசக்தி உண்டு. அந்தச் சக்தியால் நாம் புதிய வாழ்க்கையை அடையப் போகிறோம் என்ற நம்பிக்கை யுடனும் சொல்ல வேண்டும். நம்பிக்கையே மிகவும் முக்கியம்.

நாம் உள்மனத்திற்குக் கூறும் அறிவுரைகள், விளக்க மாகவும், சந்தேகத்திற்கு இடமின்றியும் இருக்கவேண்டும். நாம் நினைப்பதற்கு எதிர்மாறான கருத்துக்களும் மத்தியில் நுழையக்கூடும். இவற்றைத் தடுக்கவேண்டும்.

வேண்டியதை மனமே செய்யும்

''எனக்கு நோய் விலகவேண்டும், வலி போகவேண்டும், வியாதி நீங்கவேண்டும். தைரியம் வேண்டும். கவலைகள் ஒழியவேண்டும். தலைநோய் தீர்ந்துவிட்டது...'' என்று இவ்வாறு கட்டளைகளைப் பிறப்பிப்பதுதான் கடமை. இவை எவ்வாறு நிறைவேற்றுவது என்பதுபற்றி நாம் கவலை கொள்ள வேண்டாம். அது நமக்குத் தேவையில்லாத விஷயம்.

நமது மறைமனத்திற்கு எல்லாச் சக்திகளும் இருக் கின்றன. குறிப்பிட்ட விஷயத்தை எப்படிச் செய்துமுடிக்க வேண்டும் என்பது மறைமனத்திற்குத் தெரியும்; இதையும் மறைமனத்திற்கே விட்டுவிட வேண்டும். சகல சக்தி களையும் தன்னுள் அடக்கிக்கொண்டு, எவ்வெவ்வற்றை எவ்வெவ்வாறு செய்வது என்னும் விவரத்தைக் கவனித்துச் செய்வது மறை மனத்தின் இயல்பு. அதன் கடமையை மறைமனம் நல்ல முறையிலே செய்யும். ஆனால், நமது கடமை — சிந்தையை அடக்கவேண்டும்; முழுநம்பிக்கை யுடன் நமக்குத் தேவையானதை சொல்லிக்கொள்ள வேண்டும். வைராக்கியமும் நமக்கிருக்க வேண்டும். நமது கடமையை நாம் சரிவரச் செய்தால், மறைமனம் தன்

கடமையைச் செய்யக் காத்திருக்கிறது. தவறுதலே இல்லாமல் நமது கடமையைச் செய்ய வேண்டும். அதற்குரிய பலன் தானாகவே நமக்குக் கிடைத்து விடும். அந்தக் கவலையே நமக்கு வேண்டாம்.

நோயில் கௌரவமா?

நமது நன்மைக்கு எது தேவையோ, அந்த எண்ணமே நமது மனதில் ஊசலாடிக் கொண்டிருக்கவேண்டும். அதற்கு விரோதமான எண்ணங்களுக்கும், வீணான கற்பனை களுக்கும் இடம் கொடுக்கவே கூடாது.

ஒருவர் நோயுற்றிருக்கும்போது, எப்போதும் தம் நோயைப் பற்றியே பேசிக் கொண்டிருப்பார். அவ்வாறு நினைக்கும்போது, "நோய், நோய்" என்னும் விஷயமே அவர் மனதில் நிறைந்திருக்கும். சிலரைக் கவனித்திருப் பீர்கள். "எனக்குத் திடீரென்று இரத்த அழுத்தம் (Blood Pressure) வந்துவிடுகிறது. அது எப்போது வரும் என்று, சொல்ல முடியாது. எனக்குப் பத்து வருஷமாக இப்படி இருக்கிறது. என்னென்ன மருந்துகளைச் சாப்பிடுகிறேன் தெரியுமா?" என்று மருந்துப் பட்டியலைச் சொல்லுவார்; டாக்டர்களைப் பற்றி சொல்லுவார், தம் ஆகார நியமத்தைப் பற்றிச் சொல்லுவார்.

இவ்வளவையும் எவ்வளவோ பெருமையோடு சிலர் சொல்லுவார்கள். தங்களுக்கு வியாதி இருக்கிறது; வீட்டில் எல்லோரும் இதைப்பற்றிக் கவலையோடு இருக்கிறார்கள் என்று சந்தோஷத்தோடும் — பெருமையோடும் சொல்லிக் கொள்வார்கள். இது ஒருவிதமான போலிக் கௌரவம்!

தமக்குள் வியாதியைப்பற்றிப் பெருமைப்பட்டாலும் சரி, அதே கவலையாய் இருந்தாலும் சரி, வியாதி சீக்கிரம் நீங்காது, வியாதி இருக்கிறதென்பதையே அறவே மறக்க வேண்டும்; அது நீங்கிக்கொண்டு வருகிறது — அறவே விரைவில் நீங்கிவிடும் என்ற நினைவே சந்தேகமில்லாமல் இருக்க வேண்டும்; இந்தத் தைரியம், வைராக்கியம், நமது சக்தியின் வெற்றியில் நம்பிக்கை, இவைகளே நம்

உள்மனத்தின் மூலம் மறைமனத்திற்குச் சென்று, உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் சக்திகளைத் தட்டியெழுப்ப வேண்டும். இந்த மனோநிலைமை தான் வெற்றியளிக்கும்.

ஆன்மாவில் ஒலிக்கவேண்டும்

மற்றொரு முக்கியமான விஷயமும் கவனிக்க வேண்டிய தாகும்; ஒரு விஷயத்தை ஒருமுறை சொல்லிவிட்டு, அதை அப்புறம் விட்டுவிட்டால் போதாது எப்போதும், அது நம் மனதில் குடிகொண்டிருக்கச் செய்யவேண்டும். நாம் தேர்ந் தெடுத்த கட்டளையைப் பலமுறை சொல்வதால்தான் நல்ல பலன்கள் ஏற்படுகின்றது. இதைக் கவனித்து, ''ஒரு கட்டளை யைப் பலமுறை சொல்வதாலேயே பலனை அடைய முடியும்'' என்று பேராசிரியர் பாபன் பெர்ஜர் கூறுகிறார். ஓர் விஷயம் நமது மனதில் அடிக்கடி ஊசலாடிக் கொண்டிருக்க வேண்டும் இதன் சக்திக்குத் தகுந்தாற்போல்தான் அதற்குரிய பலன்களும் கிடைக்கும்.

தொடர்ந்து அடிக்கடி வெளியாகும் விளம்பரங்கள், மக்களிடத்தே அப்பொருள்களைத் தாமும் வாங்கியாக வேண்டும் என்னும் ஒரு மனத் தூண்டுதலை எழுப்புகின்றன. இதனால்தான் அதிகமான மக்கள் அவற்றை விரும்பி வாங்குகின்றார்கள். அடிக்கடி அளவுகடந்து செய்யப்படும் விளம்பரங்கள் மக்கள் மனத்தில் நிலைபெற்று, அப்பொருள்களை வாங்கும் மனத்தூண்டுதலை உண்டாக்கி விடுகின்றன.

எட்வின் எல்.ஆஷ், M.D. என்பவர், தாம் எழுதியுள்ள How to Treat by Suggestion? என்னும் நூலில், சில முக்கியமான கருத்துக்களைத் தருகிறார் :-

''எல்லா உணர்வுத் தூண்டுதல்களும் நேர்முகமாகவே இருக்கவேண்டும், எதிர்முகமாக எதுவுமே இருக்கக்கூடாது. ஒரு மனிதன் மனவமைதியற்று இருந்தால், மனவமைதியற்ற நிலையைச் சற்றுக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள் என்று சொல்லக்கூடாது. வசதியாக அமர்ந்து சிறிது மன அமைதியாக இருங்கள் என்றுதான் அவருக்குக் கட்டளையிட வேண்டும்.

''கட்டளைச் சொற்கள் எல்லாம் குறிப்பிட்ட கருத்தை ஆணித்தரமாகப் பதியவைப்பவையாக, சக்தியுடன் அமைய வேண்டும்.

''நம்பிக்கையோடும், அதிகாரத்தோடும் அச் சொற்களையே மீண்டும் மீண்டும் சொல்லவேண்டும்.

'சொற்களை நிறுத்தி, ஒவ்வொன்றாக, மனத்தில் ஆழமாகப் பதியும்படியாக, மெல்ல மெல்லச் சொல்ல வேண்டும். ஒன்றோடொன்று கலந்தபடி ஒருபோதுமே சொல்லக்கூடாது.

''திரும்பத் திரும்பச் சொல்லும்போதெல்லாம், மெதுவாக, நிறுத்தி நிறுத்தித் தொடர்ந்து சொல்வதுதான் எப்போதும் நன்மை தரும்.

''நோயைக் குணப்படுத்தும் கட்டளைச் சொற்களை மட்டுமே கவனத்தோடு திருப்பித் திருப்பிச் சொல்வதாலேயே நான் சிறந்த பலன்களைக் கண்டேன். என்றாலும், மேற்சொல்லிய எச்சரிக்கைகளையும் மேற்கொண்டால் பலன் மிகவும் விரைவில் உண்டாகும் என்பது உண்மை.''

சஞ்சலமே கூடாது

குழந்தைகளை நல்ல முறையில் வளர்க்கவேண்டும்; அவர்கள் மனதில் நல்ல எண்ணங்கள் பதியுமாறு செய்ய வேண்டும். குழந்தைகளின் மனத்தைப் பண்படுத்தும் பொறுப்பு பெற்றோர்களுக்கு ஏற்பட்டதாகும்.

முதலாவதாகக் குழந்தைகளைக் கண்டபடி திட்டக் கூடாது. எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் திருத்தலாமே யொழியத் திட்டக்கூடாது.

''நீ முட்டாள்; மடையன் உருப்படவே மாட்டாய்; நன்றாகவே வாழமாட்டாய்? என்று எப்போதும் சொல்லவே கூடாது. இவ்வாறு திட்டினால், இதே எண்ணம் சிறுவர் — சிறுமியர் மனதில் படிந்துவிட்டு, நாட்கள் செல்லச் செல்ல, ''தான் முட்டாள்'' என்ற எண்ணமே மனதில் அழிக்க முடியாமல் இடம்பெற்றுவிடும்.

சில பெற்றோர்கள், மிகவும் ஜாக்கிரதையாக குழந்தை களை வளர்க்கிறோம் என்று நினைத்து,

''குளிர்ந்த நீர் குடிக்காதே; ஜலதோஷம் வந்துவிடும்'' ''பழையது சாப்பிடாதே; காய்ச்சல் வந்துவிடும்''

என்று அடிக்கடி சொல்வதுண்டு. இவ்வாறு சொல்வதின் மூலம், அவர்களுக்குக் காய்ச்சல் வந்துவிடும் என்னும் பயமே மனதில் இடம்பெற்றுவிடும். பின்னர் எதைச் சாப்படவும் பயந்து நடுங்கும் குணம் வளர்ந்துவிடும். வயதான பின்னர் எந்த உணவைச் சாப்பிடும்போதும், ''இது பித்தம், அது உஷ்ணம், அது குளிர்ச்சி, குடலைக் கெடுத்துவிடும், உடலைக் கெடுத்துவிடும்'' என்று பதார்த்தங்களைப் பற்றிச் சொல்லி வருவதைப் பார்த்துவருகிறோம். எதற்கும் ஜாக்கிரதை தேவைதான். ஆனால் அதுவே அளவுக்கு மீறினால் அவரவர்க்கே கஷ்டமாய்விடுகிறது. உணவு உட் கொள்ளும் போது — உட்கொண்ட உணவின் தன்மையைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்துகொண்டிருந்தால், இதற்கு முடிவே இல்லாமல் போவதும் தவிர, எதைச் சாப்பிடவும் பயம், சாப்பிட்ட பின்பும் சஞ்சலம், மனதைத் துளைத்துக் கொண்டேயிருக்கும்.

ஊக்கத்தைப் பெருக்கவேண்டும்

வளரும் குழந்தைகளின் ஊக்கத்தை அதிகரிக்கும் படியான நல்லுரைகளையே சொல்லவேண்டும். முன்னுக்கு வரும் வழிகளையே காட்டவேண்டும். அறிவாளியாய் திகழ்வதற்குரிய வழிகளையே சொல்லவேண்டும். குழந்தை யின் ஆற்றல்களைப் பெருகவைக்க வேண்டும். நம்பிக் கையை வளர்க்க வேண்டும்.

''உனக்கு அறிவு நிரம்ப இருக்கிறது; கொஞ்சம் கஷ்டப் பட்டால் எவ்வளவோ முன்னுக்கு வருவாய்.''

''உனது ஆற்றல்களைப் பெருக்கிக்கொண்டால் நீ எவ்வளவோ முன்னேறுவாய்.''

என்பதுபோல் அறிவுரைகள் வழங்கிக் குழந்தைகளுக்கு நம்பிக்கையை உண்டாக்கவேண்டும்.

ஒரு குழந்தை கீழே விழுந்துவிட்டால், உடனே வந்து தாயார் எடுத்துக்கொண்டு,

''போச்சு, வலி போச்சு''

என்ற சொல் ஒன்றைக் கூறுகிறாள். இதன் அர்த்த மென்ன? இதுதான் உள் தூண்டுதல் (Auto Suggestion) நாம் இதுவரையில் கூறிவந்த மனோநிலைச் சிகிச்சை. ''வலி என்று சொல்லாதே! இல்லை, இல்லை, வலியே இல்லை; போச்சு என்று சொல். இவ்வாறு தாயார் கூறுவதைக் குழந்தையின் உள்மனம் ஏற்றுக்கொள்ளுகிறது. இதைவிட்டு,

''விழுந்துவிட்டாயா? எங்கே அடிபட்டதோ? காலே முறிந்துவிட்டதா? ஐ...யை...யோ? இரத்தம் வருகிறதே'' என்று தாயார் படபடப்புடன் சொன்னால், குழந்தை மேலும் அழத்தொடங்குகிறது. குழந்தைக்கு தைரியம் சொல்லித் தேவைப்பட்ட முதல் சிகிச்சையைச் செய்துவிட்டு, ஆத்திரத்தைக் காட்டாமல் — நிதானமாக — ''இது சாதாரண மானது — ஒன்றுமே இல்லையே — இதற்கெல்லாம் அழலாமா?'' என்றுதான் சொல்லவேண்டும்.

கிரேக்க நாட்டு மக்களிடம் ஒரு நல்ல குணம் இருக்கிற தென்று அறிஞர் ஜோன்ஸ் கூறுகிறார். தங்களுக்குள்ள நோயைப் பற்றிச் சாதாரணமாக எவரும் சொல்வதேயில்லை; வர்ணிப்பதுமில்லை; அப்போதைக்கப்போது நினைப்பதும் இல்லை, வியாதியைப் பற்றி யாரிடம் சொல்லவேண்டும்? அவசியம் மருத்துவரிடம் (டாக்டர்) சொல்லத்தான் வேண்டும். வருவோர் போவோரிடமெல்லாம் நமக்குள்ள வியாதியைப் பற்றி வர்ணித்து வர்ணித்து, அதையே நினைத்து நினைத்து, மனம் எப்போதும் அதிலேயே நாட்டம் உடையதாகச் செய்யக்கூடாது. அவ்வாறு செய்தால், வியாதியின் உபத்திரவம் அதிகமாகிக் கொண்டேயிருக்கும். இது நம்மை எளிதில் விட்டுப்போகவும் போகாது.

சிறு வயதிலேயே இந்த மாதிரியான மனவுறுதியைப் பிள்ளைகளின் மனத்தில் பதியவைக்க வேண்டும்.

தீவிர உணர்ச்சிகளின் வேகம்

தீவிர உணர்ச்சி (Emotion) என்பது ஒவ்வொருவருக்குமே வேண்டியதுதான். வாழ்க்கைக்குத் தேவையானது தீவிர உணர்ச்சி. கோபம் என்பதே இல்லாமல் வெறும் பூச்சிமாதிரி எவருமே இருக்கலாகாது. கோபம் என்பதை ஓர் ஆயுதமாக உபயோகிக்கவேண்டும். பிறரைத் திருத்த இது' ஆயுதமாக இருக்க வேண்டுமேயொழியக் கோபம் என்பது ஒவ்வொன்றுக்கும் அதிகப் பிரசங்கியாக இருக்கக்கூடாது. நாம் பயமே இல்லாமலும் இருக்கக்கூடாது! நம்முள் நியாயமான பயம் என்பது கொஞ்சம் இருக்கவேண்டியது தான். அப்போது தான் நாமும் சற்று ஜாக்கிரதையாக இருக்க முடியும். கவலை வரும்போது சற்றுக் கவலைப்படவும் வேண்டியதுதான்.

எதற்கும் அசைவு கொடுக்காத மரக்கட்டைபோல எவருமே இருக்கக்கூடாது. தீவிர உணர்ச்சி (Emotion) இல்லாதவர், பெட்ரோல் இல்லாத எஞ்சினுக்கு ஒப்பாவர் என்று கூறினார் ஒரு அறிஞர். இது உண்மைதான்.

கவலைப்பட வேண்டியதுதான். ஆனால் அதிலேயே மூழ்கி விடக்கூடாது. உரிய விஷயத்திற்கு விசனப்பட வேண்டியதுதான்; ஆனால், அந்த விசனம் நமது மனோசக்தியை உருக்கி விடக்கூடாது. கோபம் இருக்கத்தான் வேண்டும். அது மின்னல் போன்று இருக்கவேண்டும். மின்னல் தோன்றுகிறது. பயத்தை ஏற்படுத்துகிறது; உடனே தோன்றியது போலவே மறைந்தும்விடுகிறது.

கவலைகள் நமது மனோசக்தியைக் கரைத்து, உடலின் சக்தியைக் குறைத்து, ஆயுளையே குறைத்துவிடும் நிலைமையை அடையக்கூடாது. கவலைகளுக்கு நாம் பெருமையையும், கௌரவத்தையும் கொடுக்கக் கொடுக்க, அது நம் மனத்துள் சிங்காதனம் ஏறிவிடுகிறது. சுலபத்தில் இறங்குமா? நம்மைப் பாழ்படுத்திவிட்டுத்தான்... நம் ஆரோக்கியத்தைக் குறைத்து விட்டுத்தான்... மற்றும் பல கவலைகளை உண்டாக்கிவிட்டுத் தான்... மெள்ள மெள்ள அது மறையும்.

பயம், கவலை, கோபம் என்பவை, எவ்வாறு பல கொடிய நோய்களை உண்டாக்குகின்றன என்பதைப்பற்றி, பல அறிஞர்கள் விளக்கியுள்ளார்கள்.

கடந்த காலத்தை நினைத்து வருந்தவேண்டாம்

கடந்தகாலத் தோல்விகளின் நினைவுகளிலேயே மனதை நிலைக்கவிட்டுத் துன்பங்களை அதிகரித்துக் கொள்ளலாகாது. கைவிடப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களோ, சூழ்நிலைகளோ, மறுபடியும் வரப்போவதேயில்லை. ஆகையால், அவைகளை நினைத்து உருகுவதால் எந்தவகையான நன்மையும் ஏற்படப் போவதில்லை. கையை விட்டுப்போன செல்வத்தைப் பற்றியும் கடந்தகாலத்தில் வாழ்ந்த வாழ்க்கையைப் பற்றியும் பிதற்றுவதால், இப்போது ஒன்றுமே வரப்போவதில்லை.

பிறர்பேரில் குற்றம் சுமத்துவதோ, சூழ்நிலையைப் பற்றிக் குற்றம் சொல்வதோ கூடாது. நம்மில் நம்பிக்கை — நமது ஆற்றலில் நம்பிக்கை — நமது சக்திகளில் நம்பிக்கை — இவைகளையே வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆசைகளும் வேண்டும்

மனதில் முதலில் தோன்றுவது எண்ணமும் ஆசைகளும்; அதன்பிறகு அவைகளை அடையச் செய்யும் ஆற்றல். எனவே, நமது ஆசைகள் வளரவளர, அதற்குத் தகுந்தபடி ஆற்றலும் வளர்கிறது. எனவே, ஆசையை வளர்த்துக் கொண்டே வரும்போது, அதற்கு நேர் எதிரிடையான எண்ணத்தை வளர்த்துக்கொள்ளவே கூடாது. நாம் எல்லா வசதிகளுடனும் செல்வச் சீமானாக வாழவேண்டும் என்று ஆசைப்படும்போது, ஏழையாகவே இருந்துவிட்டால் என்று நினைக்கவே கூடாது. ''தன் ஆற்றலில் நம்பிக்கை யில்லாதவனுக்கு, எவ்வளவு அறிவுரைகளைச் சொன்னாலும், எந்தத் தத்துவத்தைப் போதித்தாலும், அவன் நன்மை அடையப் போவதில்லை'' என்று அறிஞர் ஸ்வெட் மார்டன் கூறுகிறார்.

"ஆஹா! நான் சொல்ல நினைத்ததை நீ எப்படிச் சொல்லிவிட்டாய்? நான் இப்படித்தான் நினைத்தேன் என்பதை நீ எப்படிக் கண்டுபிடித்தாய்?"

"உன்னை இப்போதுதான் நினைத்தேன். வந்து விட்டாய். ஆயுசு நூறு."

"நீ என்னைப் பார்க்க விரும்புவதுபோல் எனக்கு என்னவோ தோன்றியது. உடனே வந்துவிட்டேன்."

இவ்வாறு நாம் பேசிக்கொள்ளவேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் நிகழ்கின்றன அல்லவா. நமது மனதில் ஆறாவது புலன் என்பது இருப்பதாக அறிஞர்கள் கூறுகிறார்கள். இதற்கு ஒரு சக்தி உண்டு. பிறர் மனதில் இருக்கும் விஷயத்தைத் தெரிந்துகொள்வது ஒன்று; நமது கண்களுக்குத் தெரியாத இடத்தில் இருப்பவர் நினைப்பதையும் தெரிந்துகொள்வது இரண்டு. இந்த இரண்டு சக்திகளும் ஆறாவது புலனுக்கு இருக்கிறது என்பது அறிஞர்களின் முடிவு.

ஞானதேவர், பர்த்ருஹரி, பதஞ்சலி போன்ற யோகிகள் தொலைதூரத்திலே உள்ள மற்றவர்களுடைய எண்ணங் களையும் தெரிந்து கொள்வதல்லாமல், தங்கள் எண்ணங் களையும் பிறர் அறியும்படி செய்யும் தொலைவிலுணர்தல் என்னும் ஆற்றலையும் படைத்திருந்தார்கள் என்று, சுவாமி சிவானந்தர் கூறுகிறார். இந்த அபூர்வ ஞானத்தைப் பெரும் அளவில் யோகிகள் பெற்றிருந்தனர். சாதாரண மக்களில் சிலரும், ஒரு அளவுக்கு உட்பட்டு இந்த ஞானத்தைப் பெற்றிருந்தார்கள் என்று தெரிகிறது.

அப்படிப்பட்ட தொலைவில் உணர்தல் சக்தியைப் பெற்ற யோகிகள், இன்றும் பலர் இருக்கிறார்கள் என்கிறார் சுவாமி சிவானந்தர். மேலும், "எண்ணங்கள் மிகப் பெரும்

சக்தியோடு விண்வெளியூடே செல்கின்றன. எண்ணங்கள் அசைகின்றன. ஒரு கல் எப்படி ஒரு பருப்பொருளோ, அப்படியேதான் எண்ணமும் ஒரு பருப்பொருள். ஒருவனை நோக்கி எறியப்பட்ட ஒரு கல் சென்று அவனைத் தாக்குவது போலவே, ஒருவனை நோக்கிச் செலுத்தப்படும் எண்ணமும் சென்று அவனைத் தாக்கும்'' என்றும் சிவானந்தர் கூறியுள்ளார்.

இந்தச் சக்தி மிகவும் அபூர்வமானது; அதிக சக்தி வாய்ந்தது. பல அறிஞர்கள் இதைப்பற்றி ஆராயப் பல சோதனைகளைச் செய்வார்கள். இதை முறையாகப் பயன்படுத்துவதன்மூலம், நாமும் இதைப் பயனோடு கையாளலாம். சிறந்த வாழ்க்கைப் பயனையும் பெறலாம்.

தாய்ப்பாசத்தின் சக்தி

அறிஞர் J. B. ரைன் ஒரு பெண்மணியின் அனுபவத்தை விவரிக்கின்றார். இவள் ஒரு பேராசிரியருடைய மனைவி. அவள் கூறுவதாவது :

''நான் ஒரு நாள் என் சிநேகிதியின் வீட்டுக்குச் சென்றிருந்தேன். அங்கே அவர்களுடன் ''செஸ்'' விளையாடிக் கொண்டிருந்தேன். திடீரென்று எனக்கு என்னமோ தோன்றியது. ஆட்டத்தில் மனம் செல்ல வில்லை. எழுந்து என் வீட்டுக்கு டெலிபோன் செய்து 'குழந்தை நலம்தானா' என்று கேட்கலாம்போல் இருந்தது. ஆட்டத்தின் மத்தியில் எழுந்திருக்க முடியாமல் தத்தளித்தேன். ஒரு காயை நகர்த்திவிட்டு எழுந்து டெலிபோனில் என் வீட்டு வேலைக்காரியை விசாரித்தேன். அவள் குழந்தை நன்றாகவே இருக்கிறது என்று சொன்னாள்.

''இதைக் கேட்டும் என் மனதில் ஏற்பட்ட குழப்பம் போகவில்லை. கொஞ்ச நேரத்தில் விளையாட்டை ஒருவகையாக முடித்துவிட்டு வீட்டுக்குப் பறந்து சென்றேன். என் வீட்டை அடையும்போது, என் வீட்டின்முன் ஆண்களும் பெண்களுமாகப் பலர் கூடியிருந்ததைக் கவனித்து மனதில் பயம் தோன்றியது. நான் வீட்டருகே

போகவும் என் வேலைக்காரி எதிரில்வந்து, ''அம்மா! என்னை நீங்கள் மன்னிக்கவேண்டும். நீங்கள் எனக்கு டெலிபோன் செய்த போது இங்கே என்ன நிலைமை இருந்தது தெரியுமா? குழந்தை வண்டியில் வீட்டண்டை வந்து சேர்ந்ததும், அவள் கீழே இறங்க முயற்சித்தபோது, அவளுடைய கணுக்கால் வண்டியில் அகப்பட்டுக் கொள்ளவே அவள் தலைகீழாகவும் கால் மேலாகவும் தொங்க நேரிட்டது. எவ்வளவு நேரம் அந்த நிலையில் குழந்தை இருந்ததோ தெரியவில்லை. தெருவில் சென்று கொண்டிருந்த ஒரு போலீஸ்காரர் இதைப் பார்த்து, உடனே வந்து குழந்தையை மீட்டு என்னைக் கூப்பிட்டார்.

''இவ்விஷயத்தைத் தாயாருக்குச் சொல்லவேண்டாம். அவள் அதிர்ச்சியடைவாள். குழந்தை எழுந்து நின்றபின்பு அவளே வந்து பார்க்கட்டும்'' என்று எல்லோரும் சொன்னார்கள். அதனால்தான், நீங்கள் டெலிபோனில் கேட்டதற்குக் குழந்தை நன்றாகவே இருக்கிறது என்று பதில் சொன்னேன். அம்மா! என்னை மன்னிக்க வேண்டும். இப்போது குழந்தை நன்றாகவே இருக்கிறது வந்து பாருங்கள் என்று கூப்பிட்டாள். உள்ளே போய்ப் பார்த்ததில் குழந்தை சிரித்துக் கொண்டே இருந்தது.

குழந்தை வண்டியிலிருந்து தலைகீழாகத் தொங்கிய போது, ''அம்மா! அம்மா!'' என்று உதவிக்காக அம்மாவையை நினைத்துக் கூப்பிட்டிருக்க வேண்டும். அதனால்தான் தாய்க்குப் பரபரப்பும் குழப்பமும் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. மற்றோர் மாதுக்கு நேர்ந்த அனுபவத்தை அறிஞர் ரஸ்கின் தமது (Phantoms of the Living) என்னும் நூலில் கூறுகிறார்.

மனைவியின் காதற்பாசம்

மிசஸ் செவர்ன் என்பவள் என்னிடம் சொன்னாள்: ''நான் நன்றாகத் தூங்கிக்கொண்டிருந்தேன். திடுக்கிட்டுப் படுக்கையிலிருந்து எழுந்திருந்தேன். என் வாயின்மேல், யாரோ அறைந்ததுபோல் இருந்தது. எழுந்து உட்கார்ந்தேன்.

அறையில் யாருமே இல்லை. ஏதோ கனவு என்று எண்ணினாலும் அந்த அதிர்ச்சி என்னைவிட்டு அகல வில்லை. கணவன் படுத்திருந்த கட்டிலைப் பார்த்தேன். அவர் ஏற்கெனவே எழுந்து கடல் பக்கம் படகுவிடப் போயிருக்கிறார் என்பதை உணர்ந்தேன். கடிகாரத்தைப் பார்த்தேன். சரியாக மணி ஏழு.

மறுபடியும் படுத்து உறங்கிவிட்டேன். ஒன்பதரை மணி இருக்கலாம். என் கணவர் ஆர்தர் வந்தார். தூரத்தில் உட்கார்ந்து நாற்காலியில் தன் கைக்குட்டையால் வாயின் மேல் ஒற்றிக்கொண்டார்.

''என்ன ஆர்தர்! இவ்வளவு நேரம். ஏன் தூர உட்கார்ந்து கொண்டு வாயின்மேல் ஒற்றிக்கொள்ளுகிறீர்கள்?'' என்று கேட்டேன். அதற்கு அவர்,

''நான் விடியற்காலையிலேயே கடலுக்குச் சென்று விட்டேன். இன்று கடல் மிகுந்த கொந்தளிப்பாக இருந்தது. படகு ஒரு நிலையில் நிற்கமுடியவில்லை. நானும் குப்புறப் படகிலேயே விழவேண்டியதாயிற்று. என் மேல் உதட்டின் அடியில் பலத்த அடிபட்டு இரத்தம் வெளியாயிற்று...'' என்று சொல்லவே.

''சரி ஆர்தர்! உங்களுக்கு அடிபடும்போது எத்தனை மணி இருக்கலாம்'' என்று கேட்டேன். அவர், ''ஏழு மணி இருக்கலாம்'' என்று சொன்னார்.

இதை கேட்ட நான், ''ஆர்தர், என்ன ஆச்சரியம்! அதே ஏழுமணி அளவில்தான் என் வாயின்மேல் பலங்கொண்ட மட்டும் அடித்ததாக உணர்ச்சி ஏற்பட்டது. நான் திடுக்கிட்டு எழுந்து சுற்றுமுற்றும் பார்த்தேன். யாரும் அறையில் இல்லை. என் வாயைத் தொட்டுப் பார்த்தேன். ஏதாவது இரத்தம் ,கசிகிறதா என்று பார்க்க, அவ்வாறு எதுவும் இல்லை, பார்த்தீர்களா... அதே நேரத்தில் உங்களுக்கு இந்த விபத்து ஏற்பட்டிருக்கிறது'' என்று கூறினேன். எங்கள் இருவருக்கும் ஆச்சரியம் தாங்க முடியவில்லை.

தகப்பனின் பாசம்

சிறை அதிகாரி மிஸ்டர் ஹேய்ன், அறிஞர் ஹாட்செனுக்குக் கீழ்க்கண்டவாறு ஓர் கடிதத்தில் தமது அனுபவத்தைப் பற்றி எழுதினார்.

''எங்கள் சிறைச்சாலையில் ஓர் ஆயுள் கைதி இருக்கிறான்; அவனுடைய குழந்தை தண்ணீரில் மூழ்கி இறந்துவிட்டதாக அவனுடைய மனைவி எனக்குக் கடிதம் எழுதியிருந்தாள். குழந்தை இறந்துவிட்டது என்பதை மட்டும் அவனுக்குத் தெரிவிக்கும்படியும், அது எப்படி இறந்தது என்பதை தெரிவிக்க வேண்டாம் என்றும், இந்த விஷயத்தைத் தானே தன் கணவனுக்கு நேரில் வரும்போது சொல்வதாகவும் எழுதியிருந்தாள்.

''நான் கைதியைக் காவலர் அறைக்கு அழைத்து வரும்படி சொல்லியனுப்பினேன், கைதியும் வந்தான். நான் உனக்கு ஓர் விஷயத்தைச் சொல்லப்போகிறேன்'' என்று ஆரம்பிக்க, அவன் என்னை இடைமறித்து,

''ஆமாம்! எனக்கே தெரியும். என் குழந்தை இறந்துவிட்டது'' என்று சொல்லவே, நான் ஆச்சரியப்பட்டவனாய்,

''உனக்கு எப்படித் தெரியும்?'' என்றேன்.

கைதி, ''தண்ணீரில் மூழ்கியதால் குழந்தை இறந்து விட்டது'' என்று மேலும் கூறினான்.

என் ஆச்சரியத்திற்கு அளவே கிடையாது. குழந்தை மூழ்கும்போது தாயை நினைக்கவில்லை; தகப்பனையே நினைத்திருக்கும். காரணம் என்னவென்றால், அந்தக் குழந்தையின் பேரில் தகப்பனுக்கு உயிர். வீட்டுக்குப் போனதும் குழந்தையை இவன் விடவே மாட்டான். குழந்தைகளுக்குத் தகப்பன் பேரிலேதான் பாசம் அதிகம். அதனால்தான், ஆபத்து வந்தபோது குழந்தை தகப்பனையே நினைத்திருக்கிறது. அந்த அதிர்ச்சி தகப்பனைத் தாக்கியிருக்கிறது. அவன் அதன் சாவை அப்படியே அறிந்திருக்கிறான்; உணர்ந்திருக்கிறான்.

ஒரு பெண்ணுக்குப் பிறர் மனதில் இருப்பதைச் சொல்லும் திறமை பிறந்தது முதலே இருந்ததென்று ஓர் அறிஞர் குறிப்பிடுகிறார். க்ரீரி சகோதரிகள் இவ்விஷயத்தில் மிகவும் புகழ்பெற்று விளங்கினார்கள். க்ரீரி சகோதரிகள் ஐந்து பேர். இவர்கள் ஒரு கிறிஸ்துவ மதபோதகருடைய குமாரத்திகள். பிறந்தது முதலே இந்த ஐவருக்கும் அசாதாரணமான தொலைவிலுணர்வு சக்திகள் இருப்பதைக் கண்டுபிடித்தார்கள். ஒருவன் எதைக் கவனித்துக் கொண்டிருந்தாலும்—ஒரு பொருளையோ, சாமானையோ, ஒரு எண்ணிக்கையையோ எதைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாலும், அது இன்னது என்று இவர்கள் குறிப்பாகச் சொல்லிவிடுவார்கள். இவர்களுடைய தகப்பனார் நமது குமாரத்திகளின் அபார சக்தியைக் கவனித்து உளநூல் ஆராய்ச்சி நிபுணர்களுக்கு எழுதினார். அவர்கள் வந்து பரீட்சை செய்து பார்த்ததில், இந்த ஐந்து பேருக்கும் அசாதாரணமான தொலையுணர்வு சக்தி இருப்பதைக் கண்டு ஆச்சர்யப்பட்டார்கள்.

பிறர் நினைப்பதைச் சொல்லுதல்

இவ்வாறு சிலருக்கு இருக்கும் அபார தொலைநோக்குச் சக்தியைப் பற்றி ஸ்வாமி விவேகானந்தரும், கலிபோர்னியா மாவட்டம், லாஸ் ஏஞ்சலஸ் நகரில், 1900ஆம் ஆண்டு பிரசங்கம் செய்தபோது, கீழ்க்கண்டவாறு குறிப்பிட்டதை வாசகர்கள் கவனிக்கவேண்டும். ஸ்வாமிகளைப் போன்ற உலகப் பிரசித்திப் பெற்ற வேதாந்தியே கூறுவதென்றால் கவனிக்க வேண்டியதல்லவா!

''யார் என்ன நினைத்தாலும்—அவர்கள் நினைப்பதைக் கேள்விகளாக எழுதிக்கொண்டு தமது ஜேபியில் வைத்துக் கொண்டு போனால்... அவர் அவர்களைப் பார்த்தவுடன் அக்கேள்விகளைச் சொல்லி அதற்குரிய பதில்களையும் சொல்வார் என்று கேள்விப்பட்டேன். அப்பேர்ப்பட்டவரை நேரில் பார்க்கத்தான் வேண்டும் என்று ஆவல் ஏற்பட்டது. நான் சில நண்பர்களுடன் இவரிடம் சென்றேன். எங்களை

ஒவ்வொருவராக அழைத்து, அவரவர் வைத்திருந்த கேள்விகளைச் சொல்லி அவற்றிற்குரிய பதில்களையும் அவர் பிழையில்லாமல் சொன்னார். அதன்பிறகு ஒரு துண்டுக் கடுதாசியை எடுத்தார். அதில் ஏதோ எழுதி அதை மடித்து அதன்மேல் என்னைக் கையெழுத்துப் போடச் சொன்னார். நான் கையெழுத்துப் போட்டதும் அப்படியே மடித்து ஜேபியில் போட்டுக் கொள்ளச் சொன்னார். எனக்குக் கொடுத்தவாறே ஒவ்வொரு சீட்டிலும் ஏதோ எழுதி, அவரவர்களை ஜேபியில் போட்டுக் கொள்ளும்படி சொன்னார். அவ்வாறே அவர்களும் போட்டுக் கொண்டார் கள்.

''நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் அவர்களுக்குத் தோன்றும் பாஷையில் ஒரு வார்த்தையோ—ஒரு நீண்ட வாக்கியமோ ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்'' என்று சொன்னார். நான் சமஸ்கிருதத்தில் நீண்ட ஒரு வாக்கியத்தை நினைத்துக் கொண்டேன். ''உங்கள் சீட்டைப் படித்துப் பாருங்கள்'' என்று சொன்னார். நான் என் சீட்டை எடுத்துப் பார்த்ததும் அதில் நான் நினைத்த அதே சமஸ்கிருத வாக்கியம் இருந்தது. அடுத்தவரை தன் சீட்டை எடுத்துப் பார்க்கும்படி சொன்னார். அவர் குர் ஆனிலிருந்து ஓர் அரபுச் செய்யுளை நினைத்திருந்தார். அதே செய்யுள் அதில் எழுதப்பட்டிருந்தது. (அரபுமொழி நான் பார்த்த அந்த ஆசாமிக்குத் தெரிந்திருக்க நியாயமே இல்லை.)

மற்றவரை அவருடைய சீட்டைப் பார்க்கச் சொன்னார். அவரோ ஜெர்மன் பாஷையில் உள்ள மருத்துவ நூலிலுள்ள ஓர் வாக்கியத்தை நினைத்திருந்தார். அவர் நினைத்தபடியே ஜெர்மன் பாஷையில் அவர் நினைத்த வாக்கியமே எழுதப்பட்டிருந்தது. நாங்கள் மூன்று பேரும் ஒரே ஆச்சரியத்தில் மூழ்கிவிட்டோம்.''

''நாங்கள் மறைவாக எழுதி வைத்திருந்த கேள்விகளைச் சொல்லி, அவைகளுக்குப் பதில்களையும் அவரே எப்படிச் சொன்னார்? நாங்கள் மூன்று பேரும் சமஸ்கிருதம், அரபு, ஜெர்மன் பாஷையில் நினைத்ததை, அந்தப் பாஷையிலேயே

அந்தக் கடிதங்களில் எப்படி இருக்கும்படி செய்தார்? இதன் காரணம் எங்கள் கற்பனைக்கே எட்டவில்லை. கற்பனைக்கே எட்டாத இப்படிப்பட்ட விஷயங்கள் பல உலகில் நடக்கின்றன!''

ஆறாவது புலனின் ஆற்றல்

பிறர் எண்ணங்களை சொல்லவும், தம்முடைய எண்ணங்களைப் பிறர் அறியும்படி செய்யவும் சக்தி பெற்றவர்களைப் பற்றி சார்லஸ் ரிக்கெட் தமது ஆறாவது புலன் (Our Sixth Sense) என்னும் நூலில் குறிப்பிடுகிறார். அவர்கள் மேடம் ப்ரிப்பார்ட், பெர்ட்ரீஸ், மிஸஸ் பைபர், வாண்டம் ஸ்கார்லமன், ஆஸோ விட்ஸ்கி, லட்விக்கன், மிஸஸ் வியோனாபி, பஸ்கல் பார்தன்னி என்பவராவர்.

''தூரத்திலிருக்கும் ஒருவரைப்பற்றி ஒரே சித்தனையுடன் நாம் சிந்தித்துக்கொண்டே வந்தால், அது அவர்களைச் சென்று தாக்கி, அவர்கள் நமது எண்ணங்களை அறியுமாறு செய்யும். அறிஞர் சின்க்ளேர் ஒரு பரீட்சை செய்தார். 13-7-1928ஆம் தேதி தம்முடைய மைத்துனரை ஒரு அறையில் இருக்கச் சொல்லி, சரியாக பகல் 11-30 மணிக்கு அவருக்குத் தோன்றும் சித்திரத்தை எழுதி, அதையே, அவர் 20 நிமிடங்கள் வரை பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்படி சொன்னார்.

''அதே நேரத்தில் தமது மனைவியார் வேறோர் நகரத்தில் தனி அறையில் உட்கார்ந்துகொண்டு, அதே நேரத்தில் தமது சகோதரன் மனதில் என்ன நினைக்கிறான் என்பதைச் சிந்திக்க சொன்னார். அவளுக்கு ஏதோ ஓர் உருவம் வரும், போகும்; மனக்கண்முன் நிலைத்து நிற்காது, ஏமாற்றிக் கொண்டே வந்தது. பின்னர் ஏதோ உருவம் தெரிந்தது. அவள் ஒரு கடிதத்தில் மேஜைக் கத்திதான் தோன்றுகிறது'' என்று எழுதிவிட்டு எழுந்துவிட்டாள். அவளுடைய சகோதரன் எதைச் சித்திரமாக வரைந்தான் என்று விசாரித்தபோது, அவனும் ''மேஜைக் கத்தி'' தான் வரைந்திருந்தான்.

தூரதிருஷ்டியின் சக்தி

நாம் யாரைப்பற்றி நினைக்கிறோமா, அவர்கள் எவ்வளவு தூரத்தில் இருந்தாலும், அவர்கள் மனதில் உள்ளதைக் கண்டுபிடிக்க முடியும் என்பதை இவ்விஷயத்தில் பிரபலமடைந்த மிஸஸ் கேரட் என்னும் மாது நிரூபித்துக் காட்டினாள். தொலைவில் உணரும் சக்திக்குத் தொலைவு எவ்வளவு என்பது முக்கியமல்ல. இந்த மாது அமெரிக்கக் கலிபோர்னியாவில் இருந்தாள். சுமார் 4,000 மைல்களுக்கு அப்பால் உள்ள ஐஸ்லாந்தில் இருந்த ஒருவர் என்ன செய்கிறார் என்று அறிந்து சொல்லும்படி பணிக்கப்பட்டாள். ஐஸ்லாந்தில் உள்ளவர் என்ன செய்கிறார் என்பதை விவரமாகச் சொன்னதல்லாமல், அவருக்கு இன்ன இடத்தில், காயம்பட்டிருக்கிறது என்றும் சொன்னாள். விசாரித்தபோது, அவள் கூறியதெல்லாம் உண்மையென்று தெரிந்தது. எல்லோரும் ஆச்சரியப்பட வேண்டியதாயிற்று!

இவ்வாறு தொலைவிலுள்ள பிறர் எண்ணங்களை அறிந்து சொல்வது, நம்முடைய எண்ணங்களை பிறருக்கு தெரியும்படி செய்வது எல்லாம் நமது உள்மனத்தின் தொலைவில் உணரும் சக்தியால் ஏற்படுவதாகும். இதைப்பற்றி ஞானியாகிய ஸ்வாமி விவேகானந்தர் :-

''மனித வர்க்கம் முழுவதையும் ஒன்றாகவே எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஒருவர் மனதில் ஏற்படும் சலனம் மற்றவர் மனதிலும் ஏற்படக்கூடும். மனங்களுக்குள் சங்கிலி தொடர்போலத் தொடர்பு இருந்துவருகிறது. ஓர் உலகத்திற்கும் மற்ற உலகங்களுக்கும் நமக்குத் தெரியாமல் தொடர்பு இருந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது. அதனால்தான் ஒரு மனம் நினைப்பதையே மற்றோர் மனத்திற்கும் அனுப்பமுடியும்; ஒரு மனதில் உள்ளதையே வேறோர் மனமும் தனக்குள் இழுத்துக்கொள்ள முடியும். இதற்கும் தூரம் ஒரு பொருட்டல்ல. இப்போது நாம் எங்கே இருக்கிறோம், நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பதை வேறோர் இடத்தில்—ஓர் அறையில் இருப்பவர் அறிய முடியும். அவர் எப்படி அறிந்தார் என்பது உங்களுக்குப்

புரியாமல் இருக்கலாம். உம்மையும் அவ்வாறே அறியும்படி செய்ய மூன்று வாரங்களில் அவரால் முடியும். இதை யாருக்கும் சொல்லிக் கொடுத்துத் தேர்ச்சி பெறச் செய்யமுடியும்'' என்று கூறினார்.

ஆகையால், நம்முள் ஏற்கெனவே உள்மனத்தில் உள்ள தொலைவில் உணரும் சக்தியைத் தட்டியெழுப்பி அதன் பலனைக் காணலாம்.

தூரதிருஷ்டியை அடையலாம்

இந்த ஞானத்தைப் பெறும் பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டுமானால், மூன்று நண்பர்கள் உங்களுடன் சேரவேண்டும். அந்த மூன்று நண்பர்களையும் ஒரு தனி அறையில் இருக்கச் சொல்லவேண்டும். மூன்று பேரும் ஒரே பொருளின்மீது தங்கள் முழுக் கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும். உதாரணமாகப் பென்சில், பேனா, புத்தகம் இப்படி ஏதாவது ஒரே வஸ்துவின்மேல் தங்கள் முழுக் கவனத்தைச் செலுத்திக் கொண்டிருக்கும்போது, அவர்கள் எந்த வஸ்துவின்மேல் கவனத்தைச் செலுத்தினார்கள் என்பதை ஒரு கடிதத்தில் எழுதி வைக்கட்டும். நீங்கள் வேறோர் அறையில் உட்கார்ந்து கொண்டு அவர்களுடைய மனதில் உள்ளதை நினைத்துப் பாருங்கள். உங்கள் சிந்தையை அடக்கி, உள்மனத்தால் யோசிக்கவேண்டும். அவர்கள் கூர்ந்து கவனித்து—அவர்கள் கடிதத்தில் எழுதி வைத்தது—உங்கள் மனத்திற்குத் தோன்றும். இவ்வாறு நீங்கள் அப்பியாசத்தை நீடித்து செய்யத்தான் இத்துறையில் வெற்றி காணமுடியும்.

மூன்று நண்பர்களுக்கும் அதிகமானவர்கள் ஒரே சிந்தனையுடன் ஒரு பொருளைப் பார்த்தார்கள் என்றால் உங்கள் மனத்திற்கு விரைவில் அவர்கள் நினைத்தது தோன்றும். காரணம் என்னவென்றால், நினைப்பவர்கள் அதிகமானால், அவர்கள் எல்லோருடைய நினைவுச் சக்திகளும் ஒன்றுசேர்ந்து விடுகிறதல்லவா? அதற்கு வலிமை அதிகம்.

எனவே, இந்தத் துறையில் அதிகமாக அப்பியாசம் செய்துவந்தால்தான் வெற்றியை அடைய முடியும். எந்த ஞானமும் தீவிரமாகக் கஷ்டப்பட்டால்தான் அடைய முடியும். சித்தர்களும், யோகிகளும் அடையக்கூடிய இந்த ஞானத்தை நாமும் அடைய வேண்டுமானால், அதற்குரிய மனோதிடத்தையும் ஒரே மனநிலையையும் அடைந்து—மனத் தளர்ச்சியடையாமல் முயற்சி செய்தால் தான் வெற்றி கிடைக்கும். இந்த ஞானமும் பெருகும்!

தொலைவில் உணர்தல் என்கின்ற இந்த அபூர்வமான சக்தி மிகவும் மகத்தானது. இதன் சக்தி இவ்வளவுதான் என்று ஒரு எல்லையை வகுத்துச் சொல்ல முடியாது. எல்லை கடந்த ஒரு மகாசக்தி இது. இதற்கு எல்லை வகுப்பது என்பது அறியாமை. உண்மையான அறிவியல்வாதி மனித சக்திக்கு எல்லையே ஒருபோதும் கூறமாட்டான். உண்மை களைத் தொகுத்து, இவற்றைச் சரிபார்த்துத் தான் முடிவு செய்வதுடன் நிறுத்திக்கொள்வான். தொலைவில் உணர்தல் என்னும் சக்தி பற்றியமட்டில் நாம் மன உறுதியோடு முயன்றால் நிச்சயமாக வெற்றிபெற முடியும். இதற்கு ஏராளமான உதாரணங்களைத் தரலாம். இது முடியாது என்பவர்களின் அறியாமையைப் பற்றி எல்லாம் நாம் சிறிதும் கவலைப்பட வேண்டியதே இல்லை.

தொலைவுக் காட்சி

தொலைவில் உணர்தல் (Telepathy) என்பது எப்படி அதிசயமான ஒரு மனித சக்தியோ, அதைவிட அதிசயமான மனோசக்தி தொலைவுக்காட்சி! அல்லது தீர்க்க தரிசனம் (Clairvoyance) என்பதாகும். இதுவும் மனிதனிடம் புதைந்து கிடக்கும் ஒரு பெருஞ் சக்திதான். இதையும் முயன்றால் எவரும் வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இந்தத் தொலைவுக்காட்சி பற்றிய சில செயல்களை ஹிப்னடிஸம் என்னும் பகுதியில் நாம் சொல்லியிருக் கிறோம். ஹிப்னடிஸத்தைப் போலவே இதுவும் அடிமனத்தின் அபாரமான சக்திகளும் ஒன்றேயாகும்.

புற உணர்வுகளைக் கடந்து, தொலைதூரங்களுக்கும் சென்றறியும் எண்ணங்களைத்தான் எண்ண உணர்வுகளைத் தான் தொலைவில் உணர்தல் என்கிறோம். அதேபோன்று, தொலைவிலுள்ள நிகழ்ச்சிகளை அப்படியே மனத்திரையில் கண்டு சொல்லும் சக்திக்கு தொலைவுக்காட்சி — தீர்க்கத் தரிசனம், தூரதிருஷ்டி (Clairvoyance) என்று எல்லாம் கூறலாம். இந்த சக்தியால் கடந்தகாலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் என்னும் முக்கால நிகழ்ச்சிகளையுமே, மனத்திரையில் தெளிவாகக் காணலாம். அத்தகைய மாபெரும் அதீத தெய்வீக சக்தி இது. இந்தச் சக்தி பெற்ற முனிவர்களைத் தான் 'திரிகால ஞானிகள்' என்றும் நம் முன்னோர்கள் பெருமையோடு சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

கிளேயர் (Clair) என்னும் பிரெஞ்சு வார்த்தைக்குத் தெளிவு என்று பொருள்; வாயர் (Voir) என்றால் பார்த்தல்; எனவே கிளேயர்வாயன்ஸ் (Clairvoyance) என்றால் தெளிவாகப் பார்த்தல் என்று சொல்லலாம். ஆனால், இது சாதாரணமான கண்பார்வைக்கு அப்பாற்பட்டது. உள் மனத்திரையிலே காணப்படுகின்ற மனக்காட்சி இது. இதனை ஆத்மாவின் பார்வை என்றும் சொல்லலாம். நம் நாட்டு யோகிகள் இதனைத் 'திவ்ய திருஷ்டி' என்றார்கள்.

சாதாரணமான, நம் வாழ்க்கையிலே இந்த மனக் காட்சியானது கனவுகளிலே தோன்றுவதுண்டு. வரப்போகும் அபாயங்கள் பற்றிக் கனவுகளில் கண்டதனால் பலர் உயிர் தப்பி இருக்கிறார்கள்.

ஜூல்ஸ் போயிஸ் என்பவர் தம் வாழ்வில் பல முக்கிய நிகழ்ச்சிகளை எல்லாம், அவை நிகழ்வதற்கு முன்பாகவே தாம் கனவிற் கண்டறிந்துகொண்டதாகக் கூறியுள்ளார்.

அபூர்வமான தூரதிருஷ்டி

ரஷ்யாவில் ஓடெஸ்ஸா என்னும் நகரத்தில் ஒரு பிச்சைக்காரன் இருந்தான். இவன் ராணுவத்தில் உழைத்தவன். யுத்த காலத்தில் இவன் பார்வை இழந்துவிடவே வீடுவீடாகச் சென்று பிச்சையெடுத்துப்

பிழைத்துவந்தான். இவ்வாறு இருக்கும்போது ஓர் அனாதைப் பெண் இவனுக்கு உதவி புரிய முன்வந்தாள்; இவனை வீடுவீடாக அவள் அழைத்துச் செல்வாள். இவன் கூடவே இருப்பாள். இவனுக்குக் கிடைக்கும் உணவை இருவரும் சாப்பிட்டுக் கொண்டு வருவார்கள். அவன் பௌலஸ்கா என்னும் சிறுமியைத் தன் மகளைப் போலவே கருதி அன்பு செலுத்தினான். அவளும் அவனைத் தகப்பன்போலவே கருதி, ''அப்பா'' என்று அன்புடன் கூப்பிட்டு வந்தாள்.

இந்தப் பெண்ணின்மீது திருட்டுக் குற்றம் சாட்டப் பட்டிருக்கிறது என்று சொல்லி அவளைப் போலீஸார் கைது செய்துவிட்டார்கள். அவள் காவலில் வைக்கப்பட்டாள். இவள் கைது செய்யப்பட்டது முதல் குருட்டுப் பிச்சைக்காரன் எங்கும் காணப்படவேயில்லை. அவனை எங்கெங்கோ காவலர்கள் தேடிப் பார்த்தார்கள். அவன் இருக்குமிடம் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. கடைசியில், கோர்ட்டில் அந்தப் பெண்ணையே கேட்டார்கள். 'அந்தக் கிழவர் எங்கே?' என்று கேட்டதற்கு, அந்தப் பெண், ''அவர் இறந்துபோனார்'' என்று சந்தேகத்திற்கு இடமில்லாமல் அழுத்தமாகச் சொல்லவே,

கோர்ட்டார்: ''யாரை முட்டாளாக்கப் பார்க்கிறாய். நீ சிறையில்தானே இருந்துவருகிறாய்... அவர் இறந்து போனார் என்று கண்ணால் பார்த்ததுபோல் சொல்கிறாயே?''

பெண்: ''நானே கண்ணாரப் பார்த்தேன். என்னைப் போலீசார் கைதுசெய்து அழைத்துவந்த பின்னர் அவர் கத்தியால் குத்தி கொலை செய்யப்பட்டிருக்கிறார்.''

கோர்ட்டார்: ''என்ன இது ஆச்சர்யமாயிருக்கிறது? உன்னைப் போலீசார் கைது செய்த பின்னரா கொலை செய்யப்பட்டார்? எப்படி?''

பெண்: ''என்னைப் போலீசார் கைது செய்தார்கள அல்லவா? என்னை அழைத்து வந்துவிட்டார்கள். என்னைப பிரிந்துவிட்ட பின்பு என் அப்பா மெதுவாகப் போய்க் கொண்டிருந்தார். அவருக்கும் பின்னாலேயே ஒரு ஸ்திரீ

கையில் கத்தியுடன் போய்க்கொண்டிருந்தாள். இவள் தொடர்ந்து வருவதை அறிந்த அப்பா திரும்பிப் பார்த்தார்; அவர் அப்படித் திரும்பியதும் அவள் என்ன செய்தாள் தெரியுமா? பழுப்பு வர்ணத் துணியை அவர் முகத்தின்மீது போட்டு அவரைப் பல இடங்களில் கத்தியால் குத்திக் கொன்று, பிணத்தை இழுத்துக்கொண்டு போய்ப் பக்கத்திலுள்ள, கால்வாயில் போட்டுவிட்டு மறைந்து விட்டாள். இதை நான் கண்ணாரக் கண்டேன். வேண்டு மானால் விசாரித்துப் பரிசோதனை செய்துபாருங்கள்...'' என்று சொன்னாள்.

போலீசார் அவள் குறிப்பிட்ட கால்வாய்க்குச் சென்றார்கள். அங்குப் பிணம் கிடைத்தது. பல கத்திக்குத்துக் காயங்கள் இருந்தன. மேற்கொண்டு புலன் விசாரணை செய்ததில் கிழவர் குத்திக் கொலை செய்யப்பட்டது உண்மை என்பது தெளிவாயிற்று. ஏற்கெனவே கேதரின் என்னும் பெயருடைய மனைவி அவருக்கு இருந்திருக்கிறாள். அவருக்குக் கண்பார்வை போய்விட்டதும், அவள் வேறொருவரிடம் வாழத் தலைப்பட்டு விட்டாள். இப்போது அந்தக் காதலனும் அவளும் சேர்ந்துதான் அவரைக் கொலை செய்திருக்கிறார்கள். இந்தப் பெண் தன்க்குள்ள தூரதிருஷ்டியின் மூலம் கொலை நடந்ததைத் தன் கண் எதிரிலேயே நடப்பதுபோலப் பார்த்திருக்கிறாள் என்பதையும் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

இவ்வாறு அபூர்வமான தூரதிருஷ்டி ஞானம் படைத்தவர்கள் இன்றைய உலகில் மிகவும் குறைவு என்றாலும், சிலர் எங்கோ இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள்.

19. வழிகாட்டும் உள்மனம்

திட்டமிட்ட கப்பற் பிரயாணம் ஆபத்தாக முடியும் என்று J.O. கானர் அவர்களுக்குக் கனவின்மூலம் தெரிந்து அவர் எச்சரிக்கையாகிவிட்டார். அவர் கூறுவதைப் படித்துப் பாருங்கள்:

நான் நியூயார்க் நகரத்திற்குப் பிரயாணம் செய்ய என் டிக்கெட்டை ''டைடானிக்'' என்ற கப்பலுக்காகப் பதிவு செய்துவிட்டேன். கப்பல் புறப்படச் சுமார் 10 நாட்கள் இருந்தது. 23-3-1912ஆம் தேதியில் நான் கனவு ஒன்று கண்டேன். அதே ''டைடானிக்'' கப்பல் தலைகீழாகக் கடலில் மிதக்க, பிரயாணிகள் நாலாபக்கமும் உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள நீந்துவதாகவும் கண்டேன். இதைப்பற்றி யாரிடமும் நான் சொல்லவில்லை. மறுநாளும் இதே கனவு தொடர்ந்து வந்தது. எனக்கு ஒன்றுமே தோன்றவில்லை.

''நான் அமெரிக்காவிலிருந்து தபாலை எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். நான் இப்போது நியூயார்க்குக்கு வரத் தேவையில்லையென்று தந்தி வந்தது. அதைப் பார்த்து நான் என் பிரயாணத்தை ரத்து செய்துவிட்டேன். அதன் பின்னர் நான் கண்ட கனவைப் பற்றி என் மனைவியிடமும் சில நண்பர்களிடமும் சொன்னேன். ''டைடானிக்'' கப்பல் 1912ஆம் வருடம் ஏப்ரல் 10ஆம் தேதி சவுதாம்டனிருந்து புறப்பட்டது. 1912 ஏப்ரல் 15ஆம் தேதி நடுச்சமுத்திரத்தில் கப்பல் கவிழ்ந்துவிட்டது. எனக்கு இரண்டு வாரத்திற்கு முன்னமேயே கனவின்மூலம் தெரிந்திருந்தது.''

கனவில் தெரியும் வருங்காலம்

''அமிடி'' என்பவருக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தைப் பற்றி ஜார்ஜ் டி.டூபர் எழுதியுள்ளதைக் கவனிப்போம்.

''எனக்கு ஒரு கனவு ஏற்பட்டது; எனக்குத் தெரிந்த பாதையில் நான் சைக்கிளில் சென்றுகொண்டிருந்தேன்; திடீரென்று ஒரு நாய் என் சைக்கிளுக்கு முன்னே வந்தது. அதனால் நான் கீழே விழ நேர்ந்தது. சைக்கிளின் பெடல் ஒன்று முறிந்துவிட்டது'' இந்தக் கனவை என் தாயாரிடம் காலையில் எழுந்ததும் சொன்னேன். கனவில் தோன்றியது உண்மையாய்விடுமோ என்று பயந்து, என்னை அன்றுநாள் முழுவதும் வீட்டிலேயே இருக்கும்படி சொன்னாள்.

அவ்வாறே நானும் வீட்டிலேயே இருக்க முடிவுசெய்து விட்டேன். எந்தக் காரணத்தாலும் எங்கும் வெளியில் போகக்கூடாது என்றும் முடிவு செய்துவிட்டேன். பிற்பகலில் என் சகோதரியிடமிருந்து ஒரு கடிதம் வந்தது. அவளுக்கு உடம்பு குணமில்லையென்றும், என்னை உடனே வரும்படியும் கடிதத்தில் கண்டிருந்தது. இதைப் படித்ததும் நான் கண்ட கனவைப்பற்றி அறவே மறந்துவிட்டேன். உடனே போய் என் சகோதரியைப் பார்க்கவேண்டும் என்ற ஆவலினால் அவசரமாகச் சாப்பிட்டுவிட்டுச் சைக்கிளை எடுத்துக்கொண்டு சென்றேன்.

''நான் சைக்கிளில் சென்று கொண்டிருக்கையில் ஓர் இடத்திற்கு வந்ததும், இதுவல்லவா நான் கனவில் கண்ட இடம்?'' என்று என் மனம் எண்ணியது. ஆம், அதே இடம் தான் கனவில் தோன்றிய இடம். சந்தேகமே இல்லை. ரோட்டின் ஒரு பக்கத்திலிருந்து திடீரென்று ஒரு நாய் என் காலை கடிக்க ஆவேசத்துடன் ஓடிவந்தது. நான் அந்த நாயை எட்டி உதைக்க முயற்சி செய்தேன். அப்போது நிலைதவறிச் சைக்கிளைக் கீழே விட்டுவிட்டு, நானும் ஒருபுறமாகக் குதித்துவிட்டேன். சைக்கிளின் ஒருபுறம் பூமியில் அடிபடவே அந்தப் பக்கமாக இருந்த பெடல் முறிந்து விட்டது. நான் கனவில் எவ்வாறு கண்டேனோ அவ்வாறே எல்லாம் நடந்திருக்கிறது. இதற்குமுன் அதே பாதையில் நான் சுமார் நூறு முறைகள் சைக்கிளில் சென்றிருக்கிறேன். அப்போதெல்லாம் இம்மாதிரி நாய் வந்து குறுக்கிட்டதே இல்லை.

காப்பாற்றும் உள்மனம்

"அதோ ஆபத்து இருக்கிறது, போகவேண்டாம் என்று யாரும் சொல்லவுமில்லை. ஆனால் என்னுள் ஏதோ ஒரு சக்தி வேலை செய்து என்னை ஆபத்திலிருந்து காப்பாற்றி விட்டது" என்று நாம் பொதுவாகச் சொல்வதில்லையா? இதைப் போன்ற அனுபவம் E.G. ஈமஸ் என்பவருக்கும் ஏற்பட்டது. இதைப்பற்றி இவர் கூறுவதைப் படித்துப் பாருங்கள் :

"நான் 15-4-1930ஆம் தேதி, ஸெண்ட் ஆல்பன்ஸ் என்னுமிடத்திலிருந்து லண்டனுக்கு என் காரில் வந்து கொண்டிருந்தேன்; எனக்கு முன்னால் சிறிய கார் ஒன்று மெதுவாகப் போய்க்கொண்டிருந்தது. அதைத் தாண்டி என் காரைச் செலுத்தலாமா என்று பலமுறை நினைத்தேன். நான் நினைத்திருந்தால், அதை ஒரே நொடியில் தாண்டி யிருப்பேன்; 'அவ்வாறு செய்யவேண்டாம்' என்று என்னுள் ஏதோ சொல்வதுபோல் இருந்தது. ஆகையால் நான் அதைப் பின்தொடர்ந்தே மெதுவாக என் காரைச் செலுத்திக் கொண்டிருந்தேன்.

எனக்கு முன்னால் சென்றுகொண்டிருந்த சிறிய காருக்கு முன்னால் ஒரு லாரி சென்றுகொண்டிருந்தது. ஓர் இடத்தில் — எங்களை நோக்கி நிறுத்தப்பட்டிருந்த மற்றோர் காரின் கதவுகள் திடீரென்று திறக்கப்படவே, லாரி முன்னேற முடியாமல் திடீரென்று நின்றது. எனக்கு முன்னால் போய்க் கொண்டிருந்த காரோட்டி அதைக் கவனிக்காததால், வேகமாகப் போய்த் திடீரென்று நின்ற லாரியின் பின்புறமாக அவர் கார் முட்டிக்கொண்டது. இதன் பலனாக, அந்தக் காரில் இருந்த ஒரு தாயும் அவளுடைய குழந்தையும் பலமாக அடிபட்டனர். நான் அவர்களுக்கு முதல் உதவி செய்து, என் காரிலேயே ஆஸ்பத்திரிக்கு அழைத்துச் சென்றேன்.

"அப்போதுதான் எனக்கே ஒரு உணர்வு தோன்றியது! எனக்கு முன்னால் போய்க்கொண்டிருந்த சிறிய காரை நான் எப்போதோ கடந்து சென்றிருக்கலாம். ஆனால் அவ்வாறு

செய்யமுடியாமல் என்னை ஓர் சக்தி இழுத்துப் பிடித்ததுபோல் இருந்தது. என்னைத் தாண்டிப் போக விடவில்லை. இதன் காரணம் யாதாக இருக்கும்? எனக்கு முன்போன சிறிய காரின் கதி எனக்கும் ஏற்பட்டிருக்குமா? அல்லது அடிபடப்போகும் தாய்க்கும் சேய்க்கும் நான் முதல் உதவி செய்து என் காரில் ஆஸ்பத்திரிக்கு அழைத்துப்போக வேண்டியதாயிருந்ததே, அதனால்தான் நான் கடந்து போகவில்லையோ? என்னமோ? — எதுவாக இருந்தாலும், ஏற்படப் போகும் ஓர் விபத்திலிருந்து உற்பத்தியாகும் ஒரு சக்தி அவசியம் என்னைப் போகவிடாமல் தடுத்துக் கொண்டே வந்தது என்பதை மட்டும் என்னால் மறக்க முடியவில்லை.''

டாக்டருக்கு ஏற்பட்ட உள்ளுணர்ச்சி ஒருவகைத் தீர்க்க தரிசனத்தால் ஏற்பட்டது என்பதை நாம் ஒப்புக்கொள்ளத் தான் வேண்டும். நம்முடைய வாழ்க்கையிலும் இம்மாதிரியான நிகழ்ச்சிகள் பல நிகழ்கின்றன. நமக்கு அப்போது தெரிவதில்லை. பின்னர்த்தான் தெரிகின்றது.

நமக்கு மிகவும் வேண்டிய நண்பருக்கோ, சொந்தக்காரர் களுக்கோ ஏதாவது ஆபத்து வரப்போகிறதென்று இருந்தால் நம்முடைய உள்மனம் நமக்கு ஒரு எச்சரிக்கையைக் கொடுக்கிறது. 1860ஆம் வருடம் ஜூலை மாதத்தில் ஒரு தாய்க்குத் தன் குழந்தையைப் பற்றி ஒரு எச்சரிக்கை ஏற்பட்டது. அந்த எச்சரிக்கையைக் கவனித்து, அவள் குழந்தையைக் காப்பாற்றவும் முடிந்தது.

ஆபத்தை உள்மனம் எச்சரிக்கிறது

''எடின்பரோ அருகில் இருக்கும் டிரினிடி என்னும் இடத்திற்கு, இந்தத் தாய் தன் குழந்தையுடன் சென்றிருந்தாள். ஒருநாள் சாப்பிட்டு முடிந்ததும் குழந்தை விளையாட வெளியில் சென்றது. அங்கே ஒரு ரயில்வே லைன் கடற்கரை ஓரத்தில் இருந்தது. கடற்கரையில் நீளமான கருங்கல்லால் ஏற்பட்ட சுவர் ஒன்று இருந்தது. இந்தக் குழந்தை ரெயில்வே லைனைத் தாண்டிச் சுவரின் பக்கமாகவே விளையாடிக் கொண்டிருந்தது.

தாயின் உள்மனதில் ஏதோ குழப்பம் — குழந்தைகளுக்கு ஆபத்து; அவனை அழைத்துக்கொள் என்று ஏதோ சொல்வதுபோல் இருந்தது. இது என்னவோ ஏதோ என்று சும்மா இருந்துவிட்டாள். மூன்றுமுறை உள்மனக் குரல் இவள் மனதை இடித்துக் கூறுவதுபோல் இருந்தது. இவளால் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. உடனே தன் வேலைக்காரியைக் கூப்பிட்டாள். குழந்தையை உடனே அழைத்துக் கொண்டு வந்துவிடச் சொன்னாள். குழந்தையும் சௌக்கியமாக வீட்டுக்கு வந்து சேர்ந்துவிட்டது.

அதன்பிறகு — சற்றுநேரத்தில் — என்ன நேர்ந்தது தெரியுமா? ரயில் பாதையில் ஒரு எஞ்சின் வந்து கொண்டிருந்தது. என்ன காரணமோ தெரியவில்லை. எஞ்சின் தடம்புரண்டு கவிழ்ந்து, கடற்கரையை அடுத்த கல்சுவரின் மேல் சாய்ந்துவிட்டது. இந்தச் சத்தத்தைக் கேட்டுப் போய் பார்த்தபோது — என்ன ஆச்சர்யம்? குழந்தை விளையாடிக் கொண்டிருந்த அதே இடத்தில் எஞ்சின் தடம் புரண்டிருக்கிறது. சுவரின் எந்தப் பாகத்தில் உட்காரலாம் என்று குழந்தை நினைத்ததோ, அதே பாகத்தில் எஞ்சினும் விழுந்திருக்கிறது!''

குழந்தைக்கு ஏற்படப்போகும் ஆபத்தைப் பற்றித் தாயின் உள்மனத்திற்கு எவ்வாறு எச்சரிக்கை கிடைத்திருக்கிறது என்பதை நினைக்கவே ஆச்சரியமாயிருக்கிறதல்லவா! இதை நினைத்தால், ''ஏதோ கடவுள் செயல்'' என்று சொல்லத் தோன்றுகிறதல்லவா? தாயின் உள்மனத்தின் அலைமோதல் என்பது வலுவுடன் அப்படி வேலை செய்திருக்கிறது! இப்படிப்பட்ட அனுபவங்கள் பலருக்கு ஏற்பட்டிருக்கும்.

உள்மனத்தின் அலைமோதல்

''ஆஹா! கடவுள்தான் காப்பாற்றினார்!'' என்று ஆனந்தத்தால் துள்ளிக் குதிக்கும் நிலையை சில சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்படுவதுண்டு. இதோ கேப்டன் A.B. மாவோ கோவன் என்பவருக்கு 1887ஆம் ஆண்டில் ஏற்பட்டதோர் அனுபவம் :

''குழந்தைகளே நாளைய தினம் உங்களைச் சினிமாக் காட்சிக்கு அழைத்துக்கொண்டு போகிறேன்'' என்று சொல்லி அவர்களை அழைத்துக்கொண்டே தியேட்டருக்குச் சென்று, மறுநாள் காட்சிக்காக மூன்று டிக்கெட்டுகளையும் வாங்கி விட்டேன். தியேட்டருக்குள்ளும் எட்டிப் பார்த்தேன். நன்றாகவே இருந்தது.

மறுநாள் காலையிலிருந்தே என் மனதில் ஏதோ குழப்பம் நுழைந்து கொண்டது போலவும், ''சினிமாவுக்குப் போகாதே'' என்று என் மனத்துள் ஏதோ ஒலி கேட்பது போலவும் தோன்றியது. ''வேண்டாம் சினிமாக் காட்சி'' என்று உள்மனம் ஓலமிடுவதாயும் கேட்டது. என் நண்பர்கள் சிலரிடம் சொன்னேன்: ''என்னப்பா இது வேடிக்கை! உள்மனதில் குழப்பம்... அவ்வளவுதான்... சினிமாக் காட்சிக்கு அழைத்துச் செல்வதாகக் குழந்தைகட்கு ஆசை காட்டிவிட்டு, அவர்களை ஏமாற்றுவதா? அது கூடாது'' என்று சொன்னார்கள்.

நானும் பலவாறு யோசித்தேன். சினிமாவுக்குப் போக மனம் சம்மதிக்கவில்லை. ''சினிமா வேண்டாம்; உங்களை நியூயார்க் நகரத்திற்கு அழைத்துச் செல்கிறேன்'' என்று சொல்லி, அவர்களை நியூயார்க்குக்கு, அழைத்துச் சென்று வேடிக்கைக் காட்டிக்கொண்டிருந்தேன். அப்போது வந்த பத்திரிகையில் வெளிவந்த செய்தி என்ன தெரியுமா? நான் டிக்கெட்டுகள் எந்தக் காட்சிக்கு வாங்கியிருந்தேனோ அந்த காட்சியின்போது தியேட்டர் நெருப்புப் பற்றிக்கொண்டு அதில் சுமார் 300 பேர்கள் இறந்தார்கள். இதைப் படித்ததும் என் மனம் கடவுளுக்கு எவ்வளவு நன்றி செலுத்தியிருக்க வேண்டும்?''

தீர்க்கதரிசி ஆகலாம்

பிறர் எண்ணங்களை அறிதல், நமது எண்ணங்களைப் பிறர் அறியச் செய்தல், 'டெலிபதி' எனப்படுவதாகும். இப்போது எங்கோ நிகழ்வதையும் இனி நடக்கப் போவதையும் அறிவதே 'கிளேயர்வாயன்ஸ்' என்று கூறலாம். இரண்டும் அற்புதமான சக்திகளாகும்.

இவைகளை அடைந்து வெற்றி பெற எவ்வளவு பாடுபட்டாலும் தகும். சாதாரணமாகச் சொல்லும்போது இந்த அற்புத சக்திகளைத் தெய்வீக சக்திகள் என்றே சொல்லவேண்டும். இவை தெய்வ சக்திகள்தான். ஆனால் மானிடனுடைய சக்திக்கு அப்பாற்பட்டவையல்ல. இந்தச் சக்திகளை அடைய வேண்டுமென்னும் அவாவும் வைராக்கியமும் இருந்தால், விடாமுயற்சியுடன் மனத் தளர்ச்சியில்லாமல்; நம்பிக்கையை இழக்காமல் முயற்சி செய்தால், இந்தச் சக்திகளைக் கட்டாயம் அடையமுடியும். இதில் சந்தேகமே இல்லை. நாம் வெற்றியை அடையத்தான் வேண்டும் என்னும் ஆர்வம் மட்டும் உறுதியாக இருக்க வேண்டும்.

திரிகால ஞானம்

''திவ்ய திருஷ்டி'' என்னும் அற்புத சக்தியைப் பெற்றவர்கள் இறந்தகாலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் என்னும் முக்காலங்களையும் அறியும் சக்தியை உடையவர்கள். யோகிகளுக்கும் முற்றும் துறந்த முனிவர்களுக்கும் இந்த விசேஷ சக்தி இருக்கும். இதை நாமும் அடையலாம். அதற்காகப் பாடுபடவேண்டும்; முயற்சி செய்யவேண்டும். தோல்விமேல் தோல்வி ஏற்பட்டாலும் மனத்தளர்ச்சி என்பது உண்டாகக்கூடாது. முக்காலத்தையும் அறியும் ஆற்றல் தவவலிமையால் பெறுவதாகும். தவமியற்றி எவ்வளவு பாடுபட வேண்டுமோ அதில் நூற்றில் — ஆயிரத்தில் ஒரு பங்காவது பாடுபட்டால் தானே இந்த ஆற்றலைப் பெறமுடியும்? எனவே, ஊக்கத்தால் உயர்வைப் பெறவேண்டும். வருந்தி உழைப்பதால் பலனை அடையவேண்டும். இதற்குரிய வழிகளைப் பற்றி அறிஞர்கள் கூறுவதைக் கவனிப்போம்.

முக்காலங்களையும் உணரலாம்

இறந்தகாலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் என்னும் மூன்று காலங்களின் தத்துவங்களைப் பற்றி மேல்நாட்டு அறிஞர்கள் கீழ்க்கண்டவாறு தங்கள் கருத்தைத் தெரிவிக்கிறார்கள்:

''நாம் வாழும் பூமி உருண்டையாக இருக்கிறது. இதைச் சுற்றி மின்சார வாயு இருக்கிறது. நாம் வாழ்க்கையில் ஏற்கெனவே நடந்த விஷயங்களும் அப்படியே வாயுவில் கலந்திருக்கின்றன. எதிர்காலத்தில் நடக்கப் போகின்றவை களும் இந்த வாயுவில் வான மண்டலத்தில் இருக்கின்றன. இரண்டொரு வருடங்களுக்கு அப்புறம் நடக்க வேண்டியவை வெகுதூரத்தில் இருக்கின்றன. சமீப எதிர்காலத்தில் நடக்க வேண்டியவை சமீபத்திலேயே இருக்கின்றன. எனவே, சமீப எதிர்காலத்தில் நடக்க வேண்டியவைகளை எளிதில் கண்டறியலாம். சாதாரணமாக நமது கண்களுக்கு இவைகள் புலப்படாது. தெய்வீக அறிவுக்குத்தான் இவைகளை அறியும் ஆற்றல் உண்டு.''

எதிர்காலத்தைச் சொல்லலாம்

இறந்தகாலமும், எதிர்காலமும் வானவெளியில் கலந்திருக்கிறபடியால், எளிதில் இவற்றைப் பிரித்து நாம் கண்டுபிடிக்க முடிவதில்லை. பழக்கமும், அனுபவமும், நிதானமும் ஆற்றல் பெருக்கமும் இதற்கு வேண்டும்.

இந்தக் கலையில் புகழ்பெற்று விளங்கியவர்கள் மேடம் ரேனாட்; மிஸ் குட்ரிச் என்பவர்கள். சிலருக்கு இந்தக் கலைநுட்பம் பிறவியிலேயே இருந்துவருகிறது. முயற்சி யில்லாமலேயே சிலருக்கு இந்தக் கலை அமைந்து எல்லோரையும் ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்திவிடுகிறது. வேறு சிலர் விஷயத்தில் முயற்சி செய்தால் நல்ல ஞானம் ஏற்பட்டு வெற்றி ஏற்படுகிறது. மற்றும் சிலருக்கு எவ்வளவுதான் முயன்றாலும் வெற்றி கிட்டுவதில்லை. இவ்விஷயத்தில் அவரவர்களுக்குப் பிறவியிலேயே உண்டான ஆற்றல்களும் காரணமாகும் என்று சொல்லலாம். ஆனால், ஒரு விஷயத்தை மட்டும் எல்லோரும் நிச்சயமாக நம்ப வேண்டும். முயற்சித்தால் வெற்றியடைய முடியாத விஷயமே இல்லை. பயிற்சிகள் பெறப்பெற பல விஷயங்கள் நம் கண்முன் தோன்றும்.

இதற்குப் பயிற்சிகள் என்னென்ன என்பதைக் கவனிப்போம். நீங்கள் உற்றுப்பார்க்க ஒரு கண்ணாடிப்

பொருளையோ வேறு ஒன்றையோ தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் கண்ணாடி ஒளி ஊடுருவக்கூடியதாக (Transparent) இருக்கவேண்டும். மேஜையின் மேல் வைக்கும் உருண்டைக் கண்ணாடி, காகிதத்தின்மேல் வைக்கும் கண்ணாடி, அதைக்கூட நீங்கள் உபயோகிக்கலாம். சிலர் தங்கள் விரல் மோதிரத்தில் பதிக்கப்பட்ட கற்களை உபயோகிப்பதுண்டு. பளிங்குபோல் பதிக்கப்பட்ட கற்களை உபயோகிப்பதுண்டு. பளிங்கு போல் நிர்மலமான கண்ணாடித் துண்டை (Crystal) தேர்ந்தெடுக்கலாம். மெஸ்மெரிசம் பழகுபவர்கள் உபயோகிப்பதுபோல், ஒரு கரும்புள்ளியைத் தேர்ந்தெடுக்க லாம். இவ்வாறு முதலில் ஏதாவது ஒரு பொருளைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதை உங்கள் பார்வைக்கு எதிரே வசதியான நிலையில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

அந்தப் பொருளை நீங்கள் கவனிக்கத் தொடங்க வேண்டும். மெஸ்மெரிசம், ஹிப்னடிஸம் முதலியவற்றிற் கெல்லாம் பொதுவாக இருப்பதுபோலவே, நீங்கள் உங்கள் மனதை அடக்கவேண்டும். ஒருநிலைப்படுத்த வேண்டும். கண்டபடி மனதை அலையவிடக்கூடாது. நீங்கள் பார்க்கும் கண்ணாடியில் என்ன தெரியப்போகிறது என்று ஆவலோடு எதிர்பார்க்க வேண்டுமேயல்லாமல் வேறு எந்த யோசனையும் அறவே இருக்கக்கூடாது. கண் இமைகளை மூடிமூடித் திறக்கலாம். கண்ணாடியில் பார்க்கும்போது, அதில் ஒரே ஒரு இடத்தைப் பார்த்துவர வேண்டும். நன்றாகப் பளிச்சென்று வெளிச்சம் இல்லாமல், பாதி இருட்டாக உள்ள அறையில் இருந்து நீங்கள் இவ்வாறு பார்க்கவேண்டும். இவ்வாறு நீங்கள் கண்ணாடியில் ஒரு சிறிய இடத்தைப் பார்த்துவரும்போது, முதல் நாளிலேயே உங்களுக்கு எதுவும் தெரிந்துவிடாது. ஒவ்வொரு நாளும் சுமார் 15, 20 நிமிஷங்கள் பார்த்தால் போதும். தொடர்ந்து பல நாட்கள் இவ்வாறு பார்த்துவந்தால், உங்களுக்குச் சில காட்சிகள் தாமாகவே தெரியும்.

எதிர்காலம் தோன்றும்

இவ்வாறு நீங்கள் பார்க்கும்போது தூக்கம் வருவது போல் தோன்றலாம். தூக்கத்திற்கு இடம்கொடுக்கவே கூடாது. என்னமோ ஏதோ என்று உங்களுக்கே காட்சிகள் தோன்றக்கூடும். அவை எங்கேயோ நடப்பவையாக இருக்கும். மேற்கொண்டு தொடர்ச்சியாக அடுத்த நாட்களில் பார்த்து வரவும். உங்களுக்குப் புரியும்படியான காட்சிகளைப் பார்த்துவரத் தொடங்கினால் — அந்த நேரத்தில் நீங்கள் எந்த நிலையில் இருப்பீர்கள் தெரியுமா? மெய்ம்மறந்த சமாதி நிலையிலேயே இருப்பதாக உங்களுக்குத் தோன்றும். முதலில் உங்களுக்குக் காட்சிகள் தோன்றப் பல நாட்களின் அப்பியாசம் தேவையிருந்தது அல்லவா? நாட்கள் கழியக் கழிய, அதிக சிரமம் இல்லாமல், நீங்கள் ஒரு விஷயத்தை நினைத்துக் காட்சி தெரியவேண்டும் என்று நினைத்தவுடன், உங்களுக்குத் தெரிய ஆரம்பித்துவிடும்.

காலம் செல்லச் செல்ல உங்களுக்கும் அனுபவம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க, உங்கள் மனதை ஒருநிலையில் நிறுத்தி வைப்பதும், காட்சிகளைக் காண்பதும் சுலபமாய்விடும். நீங்கள் எதைப்பற்றி நினைத்தாலும், அது உங்கள் கண்முன் சினிமாக் காட்சியைப்போல் காட்சியளிக்கத் தொடங்கி விடும். நீங்கள் கவனிப்பதற்காக உபயோகிக்கும் கண்ணாடி யிலே எல்லாக் காட்சிகளும் உங்களுக்குத் தெரிய வரும். உள்மனதில் அலைமோதிக் கொண்டிருக்கும் விஷயங்கள் வெளிமனத்தின் மேல்மட்டத்திற்கு வந்துவிடும்.

பேராசிரியர் ப்யரி கீலர் என்பவர் இந்தக் கலையில் நிபுணர். ''இந்தக் கலையில் பயிற்சிபெற விரும்புவோர் ஒவ்வொரு நாளும் 15 முதல் 30 நிமிஷங்கள் வரையில்தான் கவனிக்கலாம். அதற்கு அதிகமாக இருக்கக்கூடாது. அவ்வாறு அதிகமாக இருந்தால் நீங்கள் பெற்ற ஞானமும் தேய்ந்துவிடும்'' என்று அவர் கூறுகிறார்.

அறிஞர் பாசு என்பவர் மற்றோர் புகழ்பெற்ற ஞானி. அவர் கண்ணாடியைவிட வேறோர் பொருளைக் குறிப்பிடுகிறார். அதாவது,

''சாதாரண வெளிச்சம் உள்ள அறையில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள், இடது கையில் ஒரு கண்ணாடிக் கோப்பையில் தண்ணீரை நிறைத்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் வலதுகையில் ஒரு அட்டையைப் பிடித்துக் கோப்பைக்கு ஒரு பக்கமாக வைத்து, தண்ணீரையே கவனித்துப் பாருங்கள். ஆனால் வெற்றி என்பது திடீரென்று கிடைத்துவிடும் என்று நினைக்கவேண்டாம். கஷ்டப் பட்டுத்தான் வெற்றி அடையவேண்டும். வெற்றியை எல்லோருமே அடையலாம். அதைப்பற்றி மட்டும் சந்தேகமே வேண்டாம்'' என்கிறார்.

பளிங்கைப் பார்க்கும் பயிற்சி

''கிரிஸ்டல் கண்ணாடியை உற்றுக் கவனிப்பதால் சிலருக்குத் தலை சுற்றும். ஏதோ மனமயக்கம் ஏற்படுவதாகத் தோன்றும்'' என்று அறிஞர் தியோடர் பெஸ்டர்மென் கூறுகிறார். ''கிரிஸ்டல் கண்ணாடியைப் பார்ப்பதால் எந்தவிதத் துன்பமும் ஏற்படுவதில்லை'' என்று மிஸ் குட்ரிச் ப்ரியர் கூறுகிறார்.

மனோதத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகத்தின் (Society for Physical Research) சார்பில் பலருக்கு இந்தக் கலையில் பயிற்சியளித்த அறிஞர் பாட்மூர் என்பவர், ''நாங்கள் பயிற்சி யளித்தவர்களுக்கெல்லாம் கிரிஸ்டலைப் பார்ப்பதன் மூலம் எவ்வகையான சுகவீனமும் ஏற்படவில்லை. ஆனால் ஏற்கெனவே நோய் வந்து குணமாகாதவர்களும், வழக்கமாகத் தலைநோய் உள்ளவர்களும், வழக்கமாக ஆயாசம் அடைபவர்களும், இந்த அப்பியாசத்தில் தீவிரமாக ஈடுபடுவதற்கில்லை'' என்று கூறுகிறார்.

இவ்வாறு, உள்மனம் வருங்காலத்தைக் காட்டி நமக்கு உதவி செய்கின்றது. அது எப்போதும் நமக்குத் துணையாக வருவதற்கும் தயாராயிருக்கிறது. அதன் துணையை நாம் விரும்பி அடைந்து, நமக்கும் பிறருக்கும் பயன்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

20. வாழ்க்கையில் இன்பம்

எல்லோரும் வாழ்க்கையில் சந்தோஷத்தை அனுபவிக்க வேண்டுமென்றே ஆசைப்படுகிறார்கள். இன்பமே வேண்டும். துன்பமே வேண்டாம் என்று கருதுகிறார்கள். சந்தோஷம் — சந்தோஷ வாழ்க்கை என்பது செல்வத்தால் ஏற்படுவதா? அன்புள்ள மனைவி, நல்ல குழந்தைகள், நம்பத்தகுந்த நண்பர்கள் இருந்தால் மட்டும் ஒருவனுக்குச் சந்தோஷம் நிறைந்த வாழ்க்கை ஏற்பட்டுவிடுகிறதா? இல்லை. சந்தோஷம் என்பது நமது உள்ளத்தில் உற்பத்தியாக வேண்டும். சந்தோஷத்தை அள்ளிக்கொடுக்கும் ஊற்று நமது உள்ளத்தில் உற்பத்தியானால், நமது மூளை, மனம், இவற்றுக்குப் புதிய ஆற்றல்கள் பெருகி, உடலுக்குப் புதுப்பொலிவு உண்டாகும். எனவே, சந்தோஷம் என்பதை நமக்கு நாமேதான் வரவழைத்துக் கொள்ளவேண்டும்; நமது உள்ளமே முதலில் இன்பமயமாக வேண்டும்.

உள்ளத்தில் ஆனந்த ஊற்று

''நமது எதிர்காலத்தில் நம்பிக்கையை நாம் வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். இந்த மனோபாவந்தான் இப்போது நாம் செய்யும் காரியங்களில் ஊக்கத்தைக் கொடுக்கும். நமது ஆற்றல்களைப் பெருக்கும்; மனம் சந்தோஷத்தால் துள்ளிக் குதிக்கும். எவ்விஷயத்திலும் நாம் நல்லவைகளையே காணவேண்டும். நாம் தனியாக உட்கார்ந்துகொண்டு,

''நாம் இந்த நிலைக்கு வந்துவிட்டோமே, இனி நல்ல காலம் எப்படித்தான் வரப்போகிறதோ?'' என்று மனத்தைக் குழப்பிக் கொண்டிருந்தால், எங்கிருந்து சந்தோஷம் ஏற்படும். ''நாம் எந்த நேரத்திலும் முன்னேற்றத்தை அடையலாம். சந்தோஷமாக வாழத்தான் போகிறோம்'' என்னும் உறுதியிருந்தால், நமது உள்ளத்தில் ஆனந்தம் ஊற்று எடுக்கும். ''எல்லாவற்றிலும் நல்லதைக்

காண்பதுதான் சந்தோஷ வாழ்விற்கு முதற்படி'' என்று ஞானியாகிய ஸ்வாமி விவேகானந்தர் கூறுகிறார். இவர் கூறும் 'அமுதமொழிகளை நாம் அடிக்கடி ஞாபகப்படுத்திக் கொண்டாலே போதும்; அதைரியம் நம்மைவிட்டுப் பறந்தோடும்; தைரியம் பிறக்கும், இன்பவெள்ளம் நமது உள்ளத்தில் ஊறிப் பெருக்கெடுக்கும்.

நிறங்களின் செல்வாக்கு

லூதர் பர்பாங்க், ஸ்டீவென்ஸ் என்பவர்கள் நிறங்கள் வாழ்க்கையில் செல்வாக்கு உடையனவாயிருக்கின்றன என்று நிரூபித்திருக்கிறார்கள். சில அறிஞர்கள், சிலவகை நிறங்களுள்ள விளக்கு வெளிச்சத்தால் நோய்களைப் போக்கும் முறையையும் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

பொதுவாக வீக்கங்களைக் குறைத்துச் சுகப்படுத்து வதிலும், வலிகளையும் நரம்புக் கோளாறுகளையும் குணமாக்குவதிலும், பச்சைநிறம் பெரிதும் உதவியாக இருக்கிறது என்பார்கள். மனமயக்கம், தொற்று நோய்கள் போன்றவற்றிற்கு நீலநிறம் உதவியாயிருக்கிறது. மஞ்சள் நிறமானது உள்மனதைத் தூண்டும் சக்தியுடையது. இதனால்தான் சாமியார்கள் இந்த மஞ்சள்நிற உடையை விரும்பி அணிகிறார்கள். அவர்களைக் காண்பவர்களும் தங்களை அறியாமலேயே அவர்களை மதிக்கின்றார்கள். ஆரஞ்சுநிறம் நோயாளியின் மனத்தையும் உடலையும் உற்சாகப்படுத்துகிறது. வயலெட் நிறம் இதயத்திற்கும், நுரையீரல்கள், இரத்த நாளங்கள் போன்றவற்றிற்கும் இதமளிக்கிறது.

''சிவப்பு நிறமானது படைப்பின் ஆதிநிறமாகும். சக்தி, ஆற்றல், வீரம் என்பவற்றை எல்லாம் இது தூண்டுகிறது. நீலம் மிகவும் உற்சாகம் தருவது. அது ஆனந்தத்தையும் சுகபோகத்தையும் உண்டாக்குகின்றது. நல்ல அதிர்ஷ்டத் திற்கும் காரணமாகிறது. மஞ்சள் மனம், நரம்புகள் என்பவற்றை உற்சாகப்படுத்தும் சக்தியுடையது. பச்சை வாழ்வின் அடையாள நிறமாகிறது; அதுவே புனர்ஜென்மம் என்பதற்கும் அடையாள நிறம்; ஒரு குளுமையான அமைதி

தரும் சக்தி பச்சைக்கு உண்டு. இளஞ்சிவப்பு எல்லாவற்றிலும் மிகவும் கம்பீரமானது. அரசர்களும், பேரரசர்களும் இதைப் பயன்படுத்தினார்கள். வயலெட் கௌரவம், ஆடம்பரம் இவற்றின் சின்னமாகும். எல்லா நிறங்களிலும் கருப்பு மிகப் பழைய நிறமாகும். உண்மையில் அது ஒரு நிறமே அல்ல. எல்லா நிறங்களும் இல்லாத ஒரு நிலைதான் கருப்பு என்பது ஆகும். இதற்குத் தளர்ச்சியையும் துக்கத்தையும் தருகின்ற சக்தியுண்டு. வெள்ளைநிறம் எண்ணத்தில் தூய்மைக்கும் வாழ்வின் தெய்வீகத் தன்மைக்கும் சின்னமாகும்.'' இவ்வாறு ஹில்டா ரோட்ஸ் நிறங்கள் மனத்திலே எழுப்புகின்ற நினைவோட்டங் களையும், அவற்றால் விளையும் பயன்களையும் பற்றிக் கூறுகின்றார்.

அலெக்ஸாண்டர் கானன் என்பவர், ''சிவப்பு வர்ணம் பூசப்பட்ட அறைக்குள் இருந்து சண்டையிட்டுக் கொள்பவர்கள்கூடப் பசும்புல் பச்சைவர்ண அறைக்குள் நுழைந்தால் சமாதானமாகி விடுகிறார்கள்; ரோஸ் நிற அறைக்குள் சென்றால் பாசத்தால் ஒன்றுகலந்து நண்பர் களாகி விடுகிறார்கள்'' என்று கூறுகிறார்.

''சாம்பல் நிறம் பயத்தின் அறிகுறி என்றும், அந்த நிறத்தை ஒதுக்கிவிட்டு, ஆழ்ந்த நீல நிறத்திலோ, தங்க வர்ணப் பிரௌன் நிறத்திலோ, மாற்றி மாற்றி உடை உடுக்கத் தொடங்கினால், அவர்களின் பய உணர்ச்சி எல்லாம் போய்விடும்'' என்றும் இவர் கூறுகின்றார்.

சந்தோஷத்தை அடைவோம்

''சந்தோஷம் என்பது என்ன? அதை எவ்வாறு அடையலாம்?'' என்னும் விஷயத்தைப் பற்றி அறிஞர் வால்டர் பி பிட்கின் என்பவர் ஓர் அரிய நூலை (Psychology of Happiness என்னும் நூலை) எழுதியுள்ளார். அதில் அவர் கூறியுள்ள கருத்துக்களை நாம் கவனிப்போம் :-

சந்தோஷம் என்பது வேறொருவர் நமக்கு அளிக்கும் ஒரு பொருள் அல்ல. நமது உள்ளத்தில் சந்தோஷத்தை வேறெவராலும் வைக்க முடியாது. பிறர் வற்புறுத்தியும

நம்மைச் சந்தோஷத்துடன் இருக்கும்படி செய்ய முடியாது. ''உள்ளத்தில் உண்மை ஒளி'' யென்பது எப்படி உண்டாகிறதோ அதுபோலவே சந்தோஷத்தை உள்ளத்தில் புகுத்துவதும் ஓர் ஒளியே ஆகும். எல்லாச் செல்வங்களும் இருந்தாலும், சரி, உலகையே தன் குடைக்கீழ் வைத்து ஆளும் வாய்ப்பு இருந்தாலும் சரி, தேவையானவை என்னென்ன உண்டோ அத்தனையும் இருந்தாலும் சரி, ஒருவன் சந்தோஷமாக இருப்பான் என்று சொல்ல முடியாது.

ஆனந்த பரவசம்

சந்தோஷம் என்பது உணர்ச்சியைப் பொறுத்தது. இந்த உணர்ச்சியானது உள்ளத்தில் கிளர்ந்தெழவேண்டும். ஞானத்தாலோ, நமது கற்பனையாலோ, தன்னம்பிக்கையாலோ, உள்ளறிவாலோ, சந்தோஷத்தை அளிக்கும் உள்ளக் கிளர்ச்சிகள் தோன்றவேண்டும். அப்போது சந்தோஷத்தை ஊட்டும் உணர்ச்சிகள் உள்ளத்தில் பொங்கியெழும். மனம் சந்தோஷப் பரவசமடையும். இந்தப் பரவசமே ஆனந்த வெள்ளத்தில் நம்மை மிதக்கச் செய்யும். ஒரு ஏழை, எவ்வளவோ கஷ்டங்களின் மத்தியிலும் சந்தோஷமாகவே இருக்கிறான். அவனைக் கண்டு நமக்கே ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. அவனிடம் பேச்சுக் கொடுத்தால் ''கஷ்டமா? எனக்குக் கஷ்டமே ஒன்றும் தோன்றவில்லையே! இப்போது உள்ள நிலையே என்வரையில் போதுமானதாக இருக்கிறது. கடவுள் என்பேரில் கருணை வைத்து இப்போது நான் சாப்பிடும் உணவு, ஆரோக்கியமான உடல்நிலை, இவைகளை நீடித்து வைத்தால், அதுவே போதுமானது. எனக்கு வேறு எந்த ஆசையும் இல்லை'' என்று கூறுகிறான். அவன் உள்ளம் திருப்தியினால் உண்டாகும் சந்தோஷத்தால் நிறைந்திருக்கிறது.

அன்பு செலுத்துவோர் வேண்டும்

உலகெலாம் புகழும் நிலைமை இருந்தாலும் சரி, எல்லா வசதிகளும் இருந்தாலும் சரி, ஒருவர் சந்தோஷமாக இருப்பதாகச் சொல்லிவிட முடியாது. டிஸ்ரேலி என்னும்

பிரிட்டிஷ் பிரதம மந்திரி புகழேணியின் உச்சக்கட்டத்தில் இருக்கும்போது கீழ்க்கண்டவாறு கூறினார்:-

''என் வாழ்க்கையின் உண்மையைக் கூறுகிறேன். என்னால் தாங்கமுடியாத அளவுக்கு அயர்ச்சி என்பது இருக்கிறது. மனதில் எப்போதும் கவலை புயல் வீசிக்கொண்டே இருக்கிறது. நான் கவலைக் கடலில் மிதந்துகொண்டேயிருக்கிறேன். உலகத்திலேயே என்னை விட அதிக மனக் கஷ்டங்களை அனுபவிப்பவன் இருக்கிறானா என்பதே எனக்குச் சந்தேகமாயிருக்கிறது. அதிர்ஷ்டம், நல்ல வாய்ப்புக்கள், செல்வம், புகழ், அதிகாரம் இவைகள் எல்லாம் ஒருவரை வாழ்க்கையில் உயர்த்திக் காட்டலாம். ஆனால், இவைகள் சேர்ந்து சந்தோஷத்தை அளிக்கமுடியுமா என்பதே கேள்வி. இந்த கேள்விக்கு ''இல்லை'' என்றே பதில் சொல்லவேண்டும். நம்மீது பிறர் உண்மையான அன்பு செலுத்தவேண்டும். அந்த உண்மை அன்பே நமக்குச் சந்தோஷத்தை அளிக்கும். எனக்கோ பதவி, அதிகாரம், புகழ், செல்வம் எல்லாம் இருந்தும், என்பால் உண்மையான ''அன்பு'' செலுத்துவோர் ஒருவர்கூட இல்லை. இது என் மனதில் வெறுமை என்பதை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. இவ்வாறு அன்பு செலுத்துபவர்கள் இல்லாமலிருப்பது; எனக்குத் தாங்கவே முடியாத அவலநிலையை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது.''

கவலை வேண்டாம்

''மற்றோர் விஷயத்தை நான் கூற விரும்புகிறேன். உலகியல் ஞானம், கல்வி, விஞ்ஞானம் இவைகளில் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள் எல்லாம் சந்தோஷத்தை அனுபவிக்கிறார்கள் என்று நினைக்கிறீர்களா? இல்லவே இல்லை. அதோ ஒருவன் போகிறான் பாருங்கள். படிப்போ, உலகியல் ஞானமோ கிடையாது. உலகம் உருண்டையாக இருக்கிறது என்பது கூட அவனுக்குத் தெரியாது. ஏதோ கிடைத்ததைச் சாப்பிட்டு விட்டு எவ்வளவோ சந்தோஷமாக இருக்கிறான்! இதனால் நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால், ஒவ்வொருவனும் தன் நிலையறிந்து தனக்கு வாய்த்துள்ளவை

களைக் கொண்டே திருப்தி பெறவேண்டும். மனத்திருப்தியே மன அமைதியை அளிக்கும். நமக்குக் கிடைத்துள்ள சௌகரியங்களைக் கொண்டே நமது வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். புதிதாகத் தேவைகளை நாம் அதிகரித்துக் கொண்டு, அவைகளுக்கு ஏற்ப வசதிகள் பெருகவில்லையே என்று ஏங்கக்கூடாது. இந்த ஏக்கம்தான், உண்மையான சந்தோஷப்பட வேண்டிய நிலைமையைக் குறித்துக் காட்டும். நம்மைவிட எத்தனைபேர் உலகில் உண்ண உணவின்றி, இருக்க நிழலின்றிக் கஷ்டப்படு கிறார்கள்? எத்தனைபேர் எத்தனை விதமான பயங்கரமான வியாதிகளால் கஷ்டப்படுகிறார்கள்? அவர்களையெல்லாம் விட நாம் எவ்வளவோ மேன்மையான நிலையில் இருக்கிறோம் என்பதை உணர்ந்து நாம் சந்தோஷப்பட வேண்டும்.''

உலகமே இன்பம்

''உண்மையான இன்பம் இந்த உலகத்தில் இல்லை; மற்றோர் உலகத்தில்தான் இருக்கிறது'' என்று கூறினார் இயேசுநாதர். புத்தரோ, ''உலகின்பங்களையே வெறுக்க வேண்டும்; அதில்தான் இன்பம் பூரிக்கிறது'' என்று அருளினார். இவர்கள் கூறுவதை வைத்துக்கொண்டு அறிஞர் பீட்கின் எழுதுகிறார் :-

''இயேசுநாதர் வாழ்ந்த காலத்தில் அறியாமையும் பொறாமையும் சண்டைகளும் வலுத்திருந்தன; அதனால் தான் அவர் இவ்வுலகில் இன்பம் என்பதே இல்லையென்று கூறிவிட்டார். புத்தர் துறவறத்தைப் பூண்டவர்; அதனால் அவர் துறவறமே சிறந்தது என்று கூறிவிட்டார். ஆனால் பொதுவாக எல்லோருக்கும் இது பொருந்தாது.

''உலகில் நாம் வாழ்வதற்காகவே பிறந்திருக்கிறோம். பலதிறப்பட்ட ஞானமும் இருக்கிறது. எனவே, நாம் வாழ்க்கையின் இன்பங்களை அனுபவிப்பதில்தான் பிறந்ததின் உத்தேசம் அடங்கியிருக்கிறது. ''உலகம் ஒரு பாலைவனம்; இங்கு இன்பமே இல்லை'' என்று நாம் எண்ணி உலகை வெறுக்கக்கூடாது. உலகின்பங்களில்

ஒன்றுமே இல்லையென்று நினைத்து, நம்மை நாமே ஏமாற்றிக்கொள்ளவும் கூடாது. நாம் அனுபவிக்க வேண்டியதை அனுபவிப்போம். அதிலேயே இன்பத்தைக் காண்போம். நமது உள்ளத்தை — எண்ணங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்வோம். இன்பம் என்பது எது? எவ்வாறு அதை அடையலாம்? என்பதை நாம் தெரிந்துகொண்டு வாழ்வோம். இங்குதான் நாம் வாழ்வதில் வெற்றியைக் காண்போம். வாழத் தெரிந்தவன் இன்பங்களை அனுபவித்துச் சந்தோஷம் அடைவான். ஆனால் ஆசைகளை அடக்கிக்கொண்டு, துறவறத்தில்தான் இன்பம் இருக்கிறது என்று நினைத்து, வெறுப்பு மனப்பான்மையுடன் காட்டுக்குப் போனால் கோரிய இன்பம் கிட்டாது. பலகோடித் துன்பங்களே நம்மைத் தொடர்ந்துவரும்.

எனவே, சந்தோஷத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது என்ன? - அது எங்குக் கிடைக்கிறது? எவ்வாறு கிடைக்கிறது? என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். சந்தோஷம் என்பது நமக்கு நாமே ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியதோர் உணர்ச்சிதான். உள்ளதைக் கொண்டே நமக்கு நாமே சந்தோஷப்பட வேண்டும். ''போதும்'' என்ற மனம் வேண்டும். நாம் நல்ல பழக்கவழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். நமது தேக ஆரோக்கியத்தைக் கவனித்துப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும். மனதைப் பக்குவப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இதுதான் இன்ப வாழ்க்கைக்கு உரியதான சிறந்த வழியாகும்.

எதிர்பார்ப்பதில் மனக்குறைவு

''நல்ல குணநலன்களைக் கொண்ட அழகான ஒருத்தியைத் திருமணம் செய்துகொள்ள வேண்டும்! நல்ல குழந்தைகளைப் பெற்றெடுக்கவேண்டும்'' என்று எல்லோரும்தான் விரும்புகிறார்கள். வேறு சிலர் பணத்தை உபயோகித்துப் பெண்ணை மணக்க விரும்புகிறார்கள். காதலுக்காகவும் சிலர் மணந்து கொள்ளுகிறார்கள். குழந்தைகள் வேண்டுமே என்றும் சிலர் மணந்து கொள்ளு கிறார்கள். மனைவியிடமிருந்து சுவையான உணவையும்,

சொந்த சௌகரியங்களையும், பராமரிப்பையும், கவனிப்பையும், அன்பையும் எதிர்பார்ப்பவர்களும் உண்டு. இந்த காலத்தில் ''அந்தப் பெண் பாங்கில் ரூ.800 சம்பாதிக்கிறாள். போகப் போகச் சம்பளம் அதிகமாகும்'' என்று அவள் மூலம் வரும் உதவியையும் கருதி மணந்து கொள்ளச் சிலர் முன்வருகிறார்கள். எதிர்பார்த்தபடி நடக்காவிட்டால் அதிருப்தி அடைகிறார்கள். இந்த அதிருப்தி அதிகரித்தால் மனைவியை வெறுக்க வேண்டியதாகவும் ஏற்பட்டுவிடுவது சகஜம். வாழ்க்கையில் வெறுப்புத் தோன்றி விட்டால் குடும்ப வாழ்க்கையே துன்பமயமாய்விடும்.

ஒன்றுகலந்த உறவு

எனவே, அளவுக்கு மீறி செல்வத்தையோ, வருமானத்தையோ மனைவியின் மூலம் எதிர்பார்க்கக் கூடாது. அன்பையும், கருணையையும், பராமரிப்பையும், தோழமையையும் மனைவியிடமிருந்து நூற்றுக்குநூறு எதிர்பார்க்க வேண்டியதுதான். கணவரிடம் ஒரு பெண் என்ன எதிர்பார்க்கிறாள்? முதலாவது அன்பு; இரண்டாவது பாதுகாப்பு. இவைகளைத் தான் அவள் எதிர்பார்க்கிறாள்.

கணவன் மனைவிக்கு அன்பையும், பாதுகாப்பையும்
கொடுக்கக் கடமைப்பட்டிருக்கிறான்;
மனைவி கணவனுக்கு அன்பையும், உண்மையையும்
வழங்கக் கடமைப் பட்டிருக்கிறாள்.

பாதுகாப்பு என்பது முக்கியமான வார்த்தை. இந்த ஒரு வார்த்தையிலேயே பல விஷயங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. குடும்பத்தைச் செவ்வனே அவரவர் நிலைமைக்குத் தக்கபடி நடத்த வேண்டும். சம்பாதிப்பது, குழந்தைகளைப் பராமரிப்பது மனைவிக்கு உணவு உடை விஷயங்களில் நியாயமான அளவு நிறைவேற்றுவது, குடும்ப நிருவாகத்தின் பொறுப்பை ஏற்றுப் பிறர் மதிக்கும்படி நடந்துகொள்வது, காதல் இன்பத்தை வழங்குதல் எல்லாம் இதில் அடங்கும். மனைவியின் மூலம் எந்தெந்த வகையில் இன்பங்களையும், சௌகரியங்களையும், ஆன்மார்த்தத் தோழமையையும் விரும்புகிறானோ, அந்த விஷயங்களையே மனைவிக்கும்

அளிக்க இவன் கடமைப்பட்டிருக்கிறான். இந்தக் கடமையைச் சரிவரக் கணவன் நிறைவேற்றுவதுதான் அழகு; இவனுக்குக் குறைவில்லாத சந்தோஷத்தைக் கொடுப்பது. இந்த உண்மையை எல்லோரும் உணரவேண்டும். 'வாழ்வுக்கு உளவியல்' என்னும் நூலில், அறிஞர்களாகிய ஹெர்பர்ட் ஸொரென் ஸன், மார்க் ப்ரைட்மலின் இருவரும் இவற்றை விரிவாக விவரித்திருக்கிறார்கள்.

மனதில் ஒரு எண்ணம் தோன்றிவிட்டால், அதற்குத் தகுந்தபடியே அஸ்திவாரம் ஏற்பட்டு, மனப்பான்மையும் மாறி, நடவடிக்கை உருவாகிவிடும். ஆகையால் நமது மனதில் புகுந்துகொள்ளும் எண்ணங்களைப்பற்றி நன்றாக ஆலோசிக்க வேண்டும். நன்றாக ஆராய்ச்சி செய்தே நமது மனதில் ஒரு எண்ணத்திற்கு இடமளிக்கவேண்டும். உதாரணமாக அன்னா என்பவள் ஒரு பெண். இவளுடைய தகப்பனாருக்குக் கைகால் பிடிப்பு வியாதி. கைகால்களில் உணர்ச்சியற்ற நிலை; இரவு பகலாகத் தகப்பனாரின் அருகிலேயே இருந்து இவள் சேவை செய்துவந்தாள். இவள் படுக்கும்போது ஒரு கையைக் கட்டிலுக்கு அடியில் தொங்கவிட்டுக் கொள்வாள். சில நாட்கள் இவ்வாறு செய்து வந்ததால் அந்தக் கைக்கு உணர்ச்சி குறைவதாக இவளுக்குத் தோன்றியது. தகப்பனாருக்கு உள்ள வியாதி தனக்கே வந்துவிட்டதோ என்று இவள் பயப்பட்டுவிட்டாள். நாளாக நாளாக இதே அபிப்பிராயம் பலம் பெற்றுவிட்டதால், அதற்குத் தகுந்தபடியே அவளுடைய கையும் உணர்வற்றுப் போய்விட்டது. அப்புறம் இவளுக்கு வைத்தியம் செய்ய வேண்டியதாயிற்று.

தொண்டையில் தவளை

மற்றொரு பெண்ணுக்கு அவளுடைய தொண்டையில் ஏதோ அடைப்பது போலவும், கீழுக்கும் மேலுக்குமாகப் போவது போலவும் தோன்றியது. அவள் வசிக்குமிடத்தில் தவளைகள் அதிகம்; "நீ படுத்துத் தூங்கும்போது சில சமயங்களில் வாயை திறந்துகொண்டே தூங்குவதை நானே பார்த்திருக்கிறேன். ஒரு தவளைக் குஞ்சு வாய்க்குள் போய்

ஒரு மூலையில் ஒளிந்துகொண்டிருக்கும். நீ ஆகாரத்தை விழுங்கும் போது அதுவும் சாப்பிட்டு விடுகிறது. பின்பு அது உள்ளே போவதும் மேலே வருவதுமாக இருக்கிறது. அதனால்தான் தொண்டை அடைப்பு உனக்கு அப்போதைக் கப்போது ஏற்படுகிறது'' என்று தோழி சொல்ல, ''ஆமாம் ஆமாம்! அப்படித்தான் இருக்கும். தொண்டைக்குள் போவதும் வருவதுமாக இருப்பதை நானே உணர்கிறேன். சில சமயங்களில் தொண்டையை அடைத்துக்கொண்டும் விடுகிறது! இது தவளைக் குஞ்சின் வேலைதான்'' என்று அவளும் நம்பிவிட்டாள்.

இவள் பல டாக்டர்களிடம் சென்றாள். தொண்டையைப் பரிசோதனை செய்து, மருந்தும் போட்டு, ''இனி உன் தொண்டையில் ஒரு தொந்தரவும் இருக்காது'' என்று சொன்னபோதிலும், அவளால் நம்பமுடியவில்லை. கடைசியில் ஒரு புத்திசாலியான டாக்டர், இவள் சொல்வதையெல்லாம் கேட்டுவிட்டு, ''ஆமாம்! இது தவளையின் தொந்தரவுதான்; எனக்கே தெரிகிறது'' என்று சொன்னார்.

''டாக்டர்! நீங்கள்தான் நிபுணராகத் தோன்றுகிறீர்கள்; எத்தனையோ டாக்டர்கள் பரிசோதித்தும் இதை அவர்கள் கண்டுபிடிக்கவில்லையே?'' என்று அந்தப் பெண்மணி சொல்லி சந்தோஷப்பட்டாள். எப்படியாவது சிகிச்சை செய்து தவளையை எடுத்துவிடுங்கள்'' என்றும் கேட்டுக் கொண்டாள்.

டாக்டரும் ஒப்புக்கொண்டு, ''இன்று மாலையே உன் தொந்தரவைப் போக்கிவிடுகிறேன்'' என்று சொல்லி அவளை அனுப்பிவிட்டார்.

மாலையில் சிகிச்சை ஆரம்பமாயிற்று. இருட்டு அறையில் பெண்ணை மேஜையின்மேல் படுக்கவைத்தார். அவள் வாயை நன்றாகத் திறக்கச் சொன்னார். அவளுடைய தொண்டைக்குள் இடுக்கியை விட்டுக் கொஞ்சம் துழாவி எடுத்துவிட்டு, அருகில் தயாராய் வைத்திருந்த பாட்டிலை இடுக்கியால் தொட்டுச் சத்தம் செய்தார். பின்பு பெண்ணின்

தொண்டைக்குள் ஏதோ மருந்து தடவிவிட்டு, அவளை எழுந்திருக்கச் சொல்லி, ஒரு பாட்டிலைக் காட்டிப் ''பார்த்தாயா உன் தொண்டையில் இவ்வளவு நாட்கள் இருந்து தொந்தரவு கொடுத்துவந்த தவளைக்குஞ்சு'' என்று கூறினார். ''ஆமாம்! ஐயா! இதுதான் இவ்வளவு வலி கொடுத்ததா?...'' என்று ஆச்சரியத்துடன் பார்த்துத் தன் தொந்தரவுகள் நீங்கிவிட்டதாகச் சந்தோஷப்பட்டுக் கொண்டே வீட்டுக்குப் போனாள்.

டாக்டர் செய்த யுக்தி என்னவென்றால், தொண்டையில் ஒன்றுமே இல்லாவிட்டாலும், தவளைக்குஞ்சு இருப்பதாக இவள் முற்றிலும் நம்பி, அதே கவலையால் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறாள். அந்த மனோபாவம் சுலபமாக எவ்வளவு சொல்லியும் நீங்காது என்பதை டாக்டர் தெரிந்து கொண்டார். ஆகையால் இவளுடன் பேசிவிட்டு, மறுபடியும் சிகிச்சைக்கு வரச்சொல்லியனுப்பிய நேரத்திற்குள், ஒரு தவளைக்குஞ்சைத் தேடிப்பிடித்துப் பாட்டிலில் தயாராக வைத்துக் கொண்டிருந்தார். இருட்டறையில் அவர் தவளையுடன் கூடிய பாட்டிலை வைத்திருந்தது பெண்ணுக்குத் தெரியாது. அவளுடைய தொண்டைக்குள் இடுக்கியை நுழைத்து, உள்ளே துழாவி வெளியே எடுத்துப் பாட்டிலைச் சத்தம் செய்ததால், ''இவர் தவளையைத்தான் தொண்டையிலிருந்து எடுத்துவிட்டார்'' என்று பெண் நினைத்ததும், அவளுடைய மனதில் ஏற்பட்டிருந்த பயமானது மறைந்துவிட்டது.

தாழ்வு மனப்பான்மை கூடாது

சிலருக்கு தாழ்வு மனப்பான்மை என்பது ஏற்பட்டு விடுகிறது. இதனால் ஆற்றல்கள் குறைகின்றன. முன்னேற்றம் தடைப்படுகிறது. வாழ்க்கையே சிதறிப் போகிறது. ஒருவன் தன்னைத்தானே தாழ்வாக மதித்துக் கொள்வது, தன் மதிப்பை இழப்பது, இவைகளையே தாழ்வு மனப்பான்மையென்பது குறிக்கும். இதனாலேயே ஒருவர் தற்பெருமை உடையவராக இருக்கவேண்டும் என்பதல்ல; அகம்பாவமும் கூடாது. அதனால் தன் ஆற்றல்கள்

இன்னவையென்பதைத் தெரிந்துகொண்டு, அவைகளை மற்றவர் அறியும்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும். தனக்கு உண்மையாக இருக்கும் மதிப்பை நிலைநாட்டிக்கொள்ள வேண்டும். கீழ்ப்படிய வேண்டியவர்களுக்குக் கீழ்ப்படிய வேண்டும். தன் மதிப்பை உயர்த்தவேண்டிய சந்தர்ப்பங்களில் தன் ஆற்றல்களைக் காட்டிக்கொள்ள வேண்டும். அகம்பாவமும் கூடாது; அதே சமயத்தில் பிறர் கேவலமாக மதிப்பார்களேயென்று நினைக்கவும் கூடாது. எனவே, தன்னையேத் தான் மதித்து, அந்த மதிப்பை நிலைநாட்டிக் கொண்டால்தான் வாழ்க்கையில் பிறரும் மதிப்பார்கள்; முன்னேற்றமும் கிடைக்கும். ஆண் பெண் இருபாலருக்கும் இந்தப் புத்திமதி அவசியமாகும்.

இதைப்பற்றி விவரிக்கும் தௌலஸ் என்னும் அறிஞர் "சிலருக்குச் சிறுவயதில் ஏற்பட்ட தோல்வி, மனக்குறை, பிறர் கேவலமாகப் பேசியது, இவை மனதில் ஒரு குறையை ஏற்படுத்தியிருக்கும். இந்தக் குறைக்கு உண்டான காரணம் எப்போதோ மறைந்து போயிருந்தாலும், இவர்களுடைய மனதில் ஓர் வடு விழுந்திருக்கும். அதை மறக்கவேண்டும், மனதிலிருந்து அந்த எண்ணத்தையே அடியோடு முழுவதும் அகற்றிவிட வேண்டும்" என்கிறார்.

கோழைத்தனமே கூடாது

"பிறரை அளவுக்குமீறி மதிப்பதால், தாம் தாழ்ந்தவர் என்னும் எண்ணம் உண்டாகிவிடுகிறது. இம்மாதிரி பிறரை அதிகமாக மதிக்கவும் கூடாது. பிறரை மதிக்கத்தான் வேண்டும்; அளவறிந்து மதிக்கவேண்டும். அந்தச் சமயத்தில் தன்னைத் தாழ்த்திக் கொள்ளவும் கூடாது. தன்னைத் தாழ்த்திக் கொண்டால் தன்னைத்தானே வெறுக்க வேண்டியதாகவும் ஏற்பட்டுவிடும். எனவே, வாழ்க்கையில் முன்னேற்றத்தை விரும்புகிறவர்கள் தாழ்வு மனப் பான்மைக்குக் கொஞ்சமேனும் இடங்கொடுத்துக் கொள்ளலாகாது."

தாழ்வு மனப்பான்மை உள்ளவர்கள் கோழைகளாகி விடுவார்கள்: கோழைகளால் எந்தக் காரியத்தையும் சாதிக்க

முடியாது. வாழ்க்கையில் குறுக்கிடும் கஷ்டங்களுக்கு ஈடுகொடுக்க முடியாமல் தத்தளிப்பார்கள். கோழைகளுக்கு உலகில் வாழத் தகுதியே இல்லையென்றுகூடச் சொல்லி விடலாம். கோழைத்தனம் என்பது ஒரு சாபக்கேடேயாகும். இந்தச் சாபம் பிறர் வழங்கினது அல்ல; நமக்கு நாமே ஏற்படுத்திக்கொண்டது என்பதை நாம் கவனிக்கவேண்டும்.

ஞாபகமறதியின் விளைவுகள்

ஒவ்வொருவருக்கும் ஞாபகச்சக்தியென்பது கட்டாயம் இருக்கவேண்டும். ஞாபகசக்தி இல்லாவிட்டால் எதையுமே சாதிக்கமுடியாது. வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் அடையவும் முடியாது. சிலர் வழக்கமாகக் கூறிக்கொள்வதுண்டு :

''எனக்கு ஞாபகசக்தி குறைவு.''

''மறதி என்பது சகஜமாகும்.''

சிலர் இவ்வாறு சொல்வது தங்களுக்குப் பெருமை யென்று நினைத்துக்கொள்கிறார்கள். இது பெருமைப்படக் கூடிய விஷயமல்ல. உண்மையாக ஞாபகமறதியிருந்தால் அதற்காக வருத்தப்படவே வேண்டும். ''எனக்கு ஞாபகசக்தி இல்லை'' என்று அடிக்கடி சொல்வதாலேயே, அதுவே உள்மனத்தில் ஊன்றி, உண்மையிலேயே ஞாபகமறதியை ஏற்படுத்திவிடுகிறது. எனவே ஞாபகசக்தி இல்லையென்று யாரும் சொல்லிக்கொள்ளவே கூடாது. ஞாபகசக்தியை வளர்த்துக் கொள்வது மிக அவசியமாகும் என்பதை எல்லோரும் உணரவேண்டும்.

ஞாபகசக்தியென்பது எல்லோருக்கும் அவசியம். கல்லூரி மாணவர்களுக்கும், வியாபாரிகளுக்கும் ஞாபக சக்தியானது எவ்வளவு அவசியமோ, அதுபோலவே விவசாயிகளுக்கும் வீட்டு வேலை செய்யும் பெண்களுக்கும் அவசியம். ''ஏதோ மறதியில் பாயாசத்தில் உப்புப் போட்டுவிட்டேன்'' என்று சொன்னால், அந்தப் பாயாசத்தை வாயில் வைக்கத் தான் முடியுமா? கல்லூரி மாணவர்களுக்கு ஞாபகசக்தியில்லையென்றால் பரீட்சைகளில் தேர்ச்சி பெறுவதுதான் எங்ஙனம்? வியாபாரிகள் சரக்குகளின் விலை

விவரம், பேரேடு கணக்கில் உள்ள ஆசாமிகளின் நிலவரம், தான் வியாபாரத்தைக் கவனிக்க வேண்டிய ஒழுங்கு; எல்லாவற்றையும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். ரேகை சாஸ்திரம், ஜோதிடம் இவைகளுக்கு ஞாபகசக்தியே அடிப்படை. சாதாரணமாகக் கல்யாணங்களில் சொல்லவேண்டிய மந்திரங்கள் சாவுச் சடங்குகளில் ஒலிக்கவே கூடாது. சாவுச் சடங்கு மந்திரம், ஞாபக மறதியால் — வாய் தவறிக் கல்யாணச் சடங்குகளில் ஒலித்துவிட்டால் போச்சு; உடனே மந்திரம் சொன்னவரைக் கட்டிப்போட்டு நையப் புடைத்துவிடுவார்கள். கார் ஓட்டிகள், கப்பல் ஓட்டிகள், விமானங்களைச் செலுத்துபவர்கள் ஒரு வினாடி தவறினாலும், அவருடைய அஜாக்கிரதையால் பல உயிர்களுக்கு ஆபத்து ஏற்பட்டுவிடும். ஆகையால் ஞாபகசக்தி இருக்கவேண்டியது மிகவும் அத்தியாவசியமான ஒரு விஷயமாகும்.

தனித்தனியான ஆற்றல்

ஞாபகசக்தியென்பது அவரவர்கள் தங்கள் மனதையும் மூளையையும் எந்தெந்த வகையில் பயன்படுத்திக்கொண்டு வந்திருக்கிறார்களோ, அதே துறையில்தான் பழக்கப்பட்டு நாளுக்குநாள் வளர்ந்துகொண்டு வந்திருக்கும். மருத்துவக் கல்லூரியில் படிக்கும் மாணவன் மருத்துவத் தொடர்பான பெயர்களை நன்றாக ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளப் பழக்கப்பட்டு விடுகிறான். தாவர வர்க்கக் கல்வி கற்கும் மாணவன் தாவரங்களின் விஞ்ஞானப் பெயர்களைச் சுலபமாக மனதிற்கொண்டு ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுகிறான். மின்சார இயல் மாணவன் அந்தத் துறையின் கணக்குகளையும் பெயர்களையும் எளிதில் ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுகிறான். மின்சாரத்துறை மாணவன் மருத்துவப் பெயர்களை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள முடியாது; அதுபோலவே ஒவ்வொன்றிலும் — அவரவர் எந்தெந்தத் துறைகளில் பழக்கப்பட்டு வருகிறார்களோ, அந்தந்தத் துறைகளிலுள்ள நுட்பமான விஷயங்களை எல்லாம் சுலபமாக ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுகிறார்கள்.

அவரவர்கள் கற்றுக்கொள்ளும் விஷயங்களில் மனம் ஒன்றிப்போய் விடுகிறது. மூளையும் அதற்குத் தகுந்தபடியே நுட்பமான விஷயங்களை ஏற்று வைத்துக்கொள்ளவும் பழக்கப்பட்டுவிடுகிறது.

ஞாபகத்தின் வளர்ச்சி

சிலர் நிகழ்ச்சிகளில் வருஷம், மாதம், தேதி இவற்றைக் குறிப்பாக ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்வார்கள். உலக சரித்திரப் பாடங்களைப் படிக்கும் மாணவர்கள் உலகத்தில் நடைபெற்ற சண்டைகள், சமாதான உடன்படிக்கைகள், உள்நாட்டுக் கலகங்கள், அரசர்கள் — அமைச்சர்கள் பட்டியல் இவைகளையெல்லாம் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்வார்கள். கணிதநூல் ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டவர்கள் கணிதத்தின் நுட்பமான விதிகளைச் சுலபமாக வைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். வேத அத்யயனம் செய்பவர்கள் ஒரு அட்சரமோ — சப்தமோ — தீர்க்கமோ தவறாமல் வேதங்களை ஒப்பிப்பது செவிக்கு இன்பமாகும். ஒரு நண்பர் ரெயில்வே கால அட்டவணையை ஒருமுறை பார்த்துவிட்டால் போதும் ரயில்களின் போக்குவரத்து நேரங்களைத் தவறாமல் சொல்லுவாராம். தையல் கடைக்காரர், ஒருவருடைய பல அளவுகளை எடுத்துக்கொண்டு, பின்பு எந்தத் தவறும் இல்லாமல் நோட்டுப் புத்தகத்தில் குறித்துக்கொள்ளுகிறார். அனைவருக்கும் அவரவர் துறையில் ஞாபகசக்தி அதிகம். அவரவர் எந்தெந்தத் தொழிலைச் செய்கிறார்களோ — எந்தெந்தத் தொழிலில் ஈடுபட்டு அனுபவம் பெற்றிருக்கிறார்களோ, அந்தந்தத் துறைக்கு வேண்டிய விஷயங்களைச் சுலபமாக ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள, அவர்களுடைய மூளையின் நுண்ணிய உறுப்புகள் சக்தி பெற்றுவிடுகின்றன.

ஞாபகசக்தியை அடைய வழி

விஞ்ஞானச் சொற்றொடர்களையோ, கணிதநூலின் நுட்பமான விதிகளையோ, மந்திரங்களையோ மனப்பாடம் செய்து ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க விருப்பமுள்ளவர்கள், ஒரு முக்கியமான விஷயத்தை கவனிக்கவேண்டும். அவைகளை மனப்பாடம் செய்துகொள்ள வேண்டும். இடையே வேறு

பாடங்களைப் புகுத்தக்கூடாது. மூளை சில நுட்பமான விஷயங்களை ஏற்றுக்கொள்ளக் கொஞ்சம் காலதாமதம் ஆகக்கூடும். ஆகையால் ஒரு விஷயத்தைப் படித்துக் கொண்டிருக்கும்போது வேறு சில விஷயங்களைப் பற்றிச் சிந்திக்கவே கூடாது.

1. படிக்க வேண்டியவைகளை அப்போதைக்கப்போது சிறுகச் சிறுகப் படித்து மனதில் பதியவைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதன்பிறகு தொடர்ந்து படித்துவர வேண்டும். ஒரு விஷயத்தை மூளை ஏற்றுக்கொண்டு வரும்போது, வேறு விஷயங்களை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாமல் தத்தளிக்கும். எனவே, ஒரு சில விஷயங்கள் மனதில் இடம் பெற்று மூளையுள் நிரந்தரமான ஸ்தானத்தை பெற்றுவிட்டால் அதன் பிறகு வேறு விஷயங்களைப் படிக்கலாம். அதனால்தான் கல்லூரி மாணவர்கள் அப்போதைக்கப்போது படித்துக் கொண்டே வந்து சிறுகச் சிறுக மூளையுள் புகுத்திக்கொண்டு வரவேண்டும். இப்போது நன்றாகப் படித்துவிட்டாலும் பரீட்சைக் காலத்தில் மறந்து போகக்கூடுமே என்று நினைப்பது உண்மையல்ல. எந்த விஷயமும் மூளையுள் நன்றாக இடம் பெற்றுவிட்டால் அது நிரந்தரமாகவே நிலைத்து நின்றுவிடும்.

2. மற்றொரு முக்கியமான விஷயத்தை எல்லோரும் கவனிக்கவேண்டும். ஒரு விஷயத்தை ஒரு நாளில் பலமுறை படித்து முடித்துவிட வேண்டும் என்பதற்குப் பதிலாக ஒரே விஷயத்தை அடுத்தடுத்துச் சில நாட்கள் படிக்கவேண்டும். அதாவது ஒரே நாளில் பத்துமுறை படிப்பதற்குப் பதிலாக நாள் ஒன்றுக்கு ஒவ்வொரு முறையாகப் பத்து நாட்கள் படித்து வந்தால், நாளாவட்டத்தில் நன்றாக மனதில் பதிந்துவிடும். அதன்பின் அதை மறக்கவே முடியாது.

3. ஒரு புத்தகத்தை எடுத்துக்கொள்வோம். அதைத் திருப்பித் திருப்பி ஒரே நாளில் படித்துவிடுவதால் அதிக நன்மைகள் ஏற்பட்டுவிடாது.

4. முதல்நாளில் ஒருமுறை படிக்கவேண்டும். இதன் பலனாக சில விஷயங்கள் மனதில் பதிந்துவிடும். மறுநாள்

இரண்டாவது முறையாகப் படித்தால், மேலும் அதிகமான விஷயங்கள் மனதில் இடம் பெற்றுவிடும். மூன்றாவது நாள், நான்காவது நாள் படிக்கப்படிக்க அதிகமான கருத்துக்கள் நமது மூளையில் இடம் பெற்றுக்கொண்டே போகும்.

5. ஒரு புத்தகத்தை எடுத்தால், அதிலுள்ள சில அத்தியாயங்களை மட்டும் பலமுறை படித்துவிட்டு, அதன்பின்பு வேறு அத்தியாயங்களைப் படிக்கத் தொடங்குவர். இதனாலும் அதிக நன்மை இல்லை. ஒரு நூலையோ ஒரு விஷயத்தையோ முதலிலிருந்து கடைசி வரையில் படித்துவிட வேண்டும். மீண்டும் மறுநாள் முதலிலிருந்து கடைசி வரையில் படிக்கவேண்டும். இவ்வாறு படிப்பதால் நூலிலுள்ள விஷயங்கள் பரவலாகப் பதிந்துக்கொண்டே போகும்.

6. கல்லூரி மாணவர்கள் இவ்வாறு ஒவ்வொரு நூலையும் முதலிலிருந்து கடைசி வரையில் படிக்க முடியாது. அதனால், அன்றாடம் ஆசிரியர் சொல்லிக் கொடுத்த பாடத்தை நன்றாகப் படித்துவிட வேண்டும். வாரத்திற் கொருமுறை எல்லாப் பாடங்களையும் முதலிலிருந்து கடைசிவரை அந்தந்த வாரம் நடந்தவைகளைப் படித்துவிட வேண்டும்.

7. ஒரு வாரம், பத்துநாள் ஓய்வு விடும்போதெல்லாம் முதலிலிருந்து அதுவரையில் சொல்லிக்கொடுத்த வரையில் படித்துவிட வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதன்மூலம் பாடங்கள் மனதிலும் மூளையிலும் நிரந்தரமான இடத்தைப் பெற்றுவிடும். புத்தகங்கள் அதிகமாகப் படிக்காமல், வகுப்பு அறைகளில் ஆசிரியர்கள் சொல்லிக் கொடுக்கும்போது, கவனமாகக் கேட்டு மனதில் பதியவைத்துக் கொள்வோரும் உண்டு. இவர்கள் மிகமிக அபூர்வமானவர்களே. இவர்களும் பாடப் புத்தகங்களை கருத்தூன்றி நிதானமாகப் படித்து ஐயங்களைத் தீர்த்துக்கொள்ளக் கடமைப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

8. மாணவர்கள் ஒரு விஷயத்தைப் பற்றிய பாடங்களை படித்துவிட்டு, மற்றோர் விஷயத்தைப் படிப்பார்கள். இவ்வாறு பல விஷயங்களை அடுத்தடுத்துப் படித்து

வருவார்கள். சாதாரண நாட்களில் இவ்வாறு படிப்பது சரிதான். ஆனால் பரீட்சைக்குமுன் சரித்திரத்தை எடுத்துக்கொண்டால் அதை முற்றிலும் படித்து முடித்துவிட வேண்டும்; பின்பு பூகோளம் அதன் பின்னர், ஆங்கிலம், கணக்கு இவ்வாறு ஒவ்வொரு பாடமாகப் படித்து முடித்துக்கொண்டே போவதால், அந்தந்தப் பாடங்கள் மறக்கமுடியாமல் மனதில் இடம் பெற்றுவிடும்.

9. ஒரு விஷயத்தை ஊன்றிப் படித்துவிட்டால் நமது மூளையுள் அது நிரந்தரமான இடத்தைப் பெற்றுவிடுகிறது. பகவான் நமக்குக் கொடுத்திருக்கும் அபூர்வ சக்திகளுள் ஞாபகசக்தி மிகவும் முக்கியமானது. இந்த ஞாபகசக்தியின் பேருதவியால்தான் எவ்வளவோ விஷயங்களைச் சாதிக்கிறான் மனிதன்.

மனம் என்னும் பொக்கிஷம்

மனிதனுக்குத்தான் ''மனம்'' என்னும் அரிய பொக்கிஷம் இருக்கிறது. ''இந்த மனம் சிந்திக்கிறது. கடந்த காலத்தை ஞாபகத்திற்குக் கொண்டுவருகிறது. நிகழ்காலத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்கிறது. எதிர்காலத்தைப் பற்றிக் கற்பனை செய்கிறது. மற்றப் பிராணிகளுக்கு இந்த அரிய சக்தி இல்லை. பசிக்கிறதா உணவு வேண்டும். காம வேட்கையா, உணர்ச்சியைத் திருப்தி செய்துகொண்டதும் அமைதி ஏற்பட்டுவிடுகிறது. ஆனால், மனிதனுக்கோ 'மனம்' என்னும் பொக்கிஷம் இருப்பதால் முக்காலங்களையும் பற்றி சிந்திக்கிறான். எதைச் செய்யலாம் எதைச் செய்யக்கூடாது; எதைப் பேசலாம் எதைப் பேசக்கூடாது என்பதைத் தெரிந்தவனாயிருக்கிறான். மனம் என்பது இருப்பதால் அன்பு, காதல், கருணை, பக்தி, சமூகநலம், குடும்ப நலம், உலக நலம் என்பவை இவனுடைய எண்ணங்களிலும் செய்கைகளிலும் இடம் பெறுகின்றன. மனத் தூய்மையுள்ளவர்கள், அவர்கள் மட்டும் பெருமையடைகிறார்கள் என்பதில்லை; அவர்களுடன் தொடர்பு கொண்டவர்களையும் பெருமைக்கு உரியவர் களாக்குகிறார்கள். இதனால்தான் மனமொழி மெய்த்

தூய்மை உள்ளவர்களை 'மகான்கள், பெரியோர்கள்' என்று உலகம் போற்றுகிறது.

மனமே தெய்வம்

நல்ல எண்ணங்களே நமது மனதில் இடம்பெற வேண்டும். நல்லவைகளையே நாம் சிந்தனை செய்ய வேண்டும். பிறருக்குத் தீங்கு செய்யாமலோ, பிறர் பொருளைத் திருடாமலோ, பிறரை ஏமாற்றாமலோ இருக்க மனதை ஓர் நிலையில் நிறுத்த முடியுமானால், அதுவே ஒருவருடைய மனதைப் பரிசுத்தமான நிலையில் வைக்க உதவி செய்வதாக இருக்கும். கலையும், ஞானமும், பக்தியும், வைராக்கியமும் நமது ஆத்ம சக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்ளப் பயன்பட வேண்டுமேயொழியப் பிறரை ஏமாற்றுவதற்கல்ல. இந்த நூலில் பல அரிய விஷயங்களை விவரித்து ஆத்ம சக்தியையும் ஆத்ம பரிசுத்தத்தையும் நாம் அடையவேண்டிய அவசியம் — அடையவேண்டிய வழிகள் இவைகளை விவரித்திருக்கிறோம். வாசக நேயர்கள் இந்த நூலை ஊன்றிப் படித்து அவரவர்கள் புதிய சக்தியையும் புதிய உற்சாகத்தையும், புதிய ஆத்மசக்தியையும் பெற்றுப் புத்துயிரும் வாழ்வும் பெறவேண்டுமென்பது எங்கள் ஆவலாகும்.

ஆத்மசக்தியையும் ஞானத்தையும் பெற, ஒவ்வொருவரும் தம் மனதைக் கண்டபடி சிதறவிடாமல் ஒரே சிந்தனையுடன் தமது முன்னேற்றத்தைப் பற்றியே தீவிரமாக யோசிக்கவேண்டும். நம்மையும் இவ்வுலகத்தையும் ஒவ்வொரு விநாடியும் கண்காணித்துக் கவனித்து இயக்கிக் கொண்டுவரும் மகாசக்தி ஒன்றுண்டு. இந்த மகாசக்தியின் அம்சமானது நம் ஒவ்வொருவருள்ளும் இருக்கிறது. நமது மனதைப் பண்படுத்தவே கடவுள் சிந்தனை என்பது ஏற்பட்டிருக்கிறது; மனதை ஒரு நிலையில் நிறுத்தப் பீஜாக்ஷர மந்திரங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. சாதாரணமாக ஒவ்வொருவரும் தமது இஷ்ட தெய்வத்தைத் தனித்திருந்து சில நிமிஷங்கள் தியானித்து வந்தால், தானாகவே மனம் ஒரு நிலையில் நிற்கத் தொடங்கும். இந்த

அடிப்படையின்பேரில் பிறரை வசியப்படுத்திக் கொள்ளும் முயற்சிகளையும் செய்து வெற்றியடையலாம்.

வாழ்க! உயர்க!

நம்முள் ஒரு தெய்வசக்தி இருக்கிறது. அதை உணரும் அனுபவம் கிடைக்கவேண்டும். நாம் ஒவ்வொருவரும் திருவருள் பெற்று இன்பமாக வாழலாம். நமது ஒவ்வொரு செயலையும் — ஒவ்வொரு சொல்லையும் நமக்குள்ளேயே ஒருவர் இருந்து கவனித்து வருகிறார் என்னும் ஞானம் வந்து விட்டால், எதிலும் வரம்புமீறிச் செல்லமாட்டோம். 'நமது கடமையைச் செய்வோம்; பலன் தானாகவே கிடைக்கும்' என்னும் மனப்பான்மை ஏற்பட்டுவிட்டால், கடமையைச் செய்வதில் கண்ணுங் கருத்துமாக இருப்போம். நமக்கு வாழ்க்கையில் வெற்றியுண்டு, இன்பமுண்டு என்னும் தைரியத்துடன், மனோவுறுதியுடன் ஒவ்வொருவரும் ஆத்ம சக்தி படைத்த வெற்றி வீரர்களாக மனோசக்தியுடன் விளங்குவார்களாக!

மனோசக்தி பற்றி நுட்பங்களை எல்லாம் விளக்கிக் கூறியுள்ள இந் நூலைப் படித்திருக்கின்றீர்கள். இதைப் படித்தது மட்டும் போதாது; இனிமேல் எந்தக் காலத்திலும் நீங்கள் மனத்தளர்ச்சி அடையவே கூடாது. மனோசக்தியை முறையாகவும் படிப்படியாகவும் தொடர்ந்து அபிவிருத்தி செய்துகொள்ள வேண்டும். சக்தியைப் பெருக்கிக்கொண்டு சக்திமான்களாகவும், அதன்மூலம் நினைத்ததைச் சாதிக்கும் அதிர்ஷ்டசாலிகளாகவும் விளங்க வேண்டும்.

நீங்கள் மகாசக்தி உடையவர்கள் என்பதில் அணுவளவு சந்தேகம் கிடையாது! அந்தச் சக்தியை நீங்கள்தான் துணைக்குப் பயன்படுத்தவில்லை; உங்களை உயர்த்தவும் உங்களுக்கு உதவவும், உங்களுக்குள்ளேயே நிரம்பியிருக்கும் மகத்தான மனோசக்தி காத்திருக்கிறது. அதனை அறிந்த ,ண்படுத்திப் பயன்பெற்று எல்லா நன்மைகளும் பெற்று சீருடனும் சிறப்புடனும் வாழ்வீர்களாக!

ஓம் சக்தி!

பயனுள்ள புத்தகங்கள்

ரூ.

புலியூர்க்கேசிகன், வி. ஸ்ரீதரன், M.Com., M.Phil.

மனோசக்தி (இரண்டாம் பாகம்) 75

'குருஜி' தபஸ்யோகி C.K.S.

யோகமும் போகமும் 70

புலியூர்க்கேசிகன்

எண்களின் ரகசியம் 75

மாணவர்களுக்கு ஞாபகசக்திப் பயிற்சிகள் 22

ஞாபகசக்தி வளர்ப்பது எப்படி? 20

இராஜேஸ்வரி இரவீந்திரன்

நமக்குள்ளே ஒரு புதையல் 75

உன்னை அறிந்தால் உலகம் உன் கையில் 75

R. *இராஜேஸ்வரி*

காய்கறிகளின் மகத்துவமும், மருத்துவமும் 26

Dr. *கீதா,* I.B.M.

சித்தர்கள் அருளிய தெய்வீக மந்திரங்கள் 34

டாக்டர் வ.செ. நடராசன்

கூடி வாழ்ந்தால் கோடி நன்மை 45

தியாகராய சுவாமிகள்

தேகத்திற்குள்ளே தெய்வத்தைக் காணலாம் 30